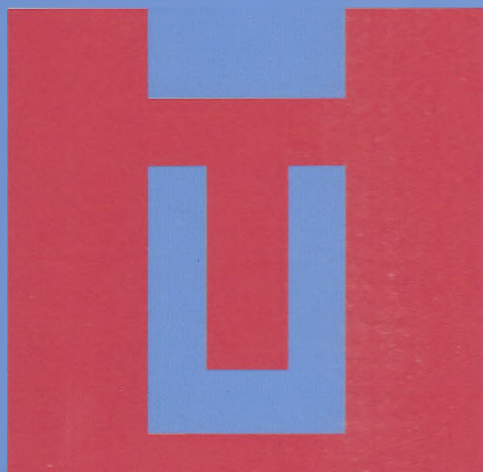


A-PDF MERGER DEMO

**A. H. MASLOW**

# **MOTIVAȚIE ȘI PERSONALITATE**



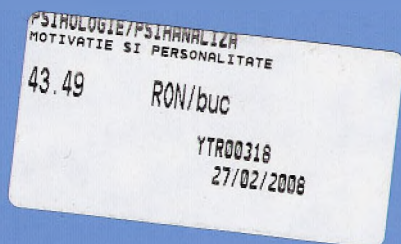
**Această carte conține o  
nouă imagine despre om:  
spiritul face parte din  
natura umană care are  
un caracter holistic.**

**Motivație și personalitate** reprezintă consemnarea originală a activității desfășurate de unul dintre cei mai creativi psihologi ai secolului al XX-lea. Ea a devenit o lucrare de referință pentru orice om preocupat de teoriile lui Abraham H. Maslow, fapt dovedit de interesul crescând manifestat de autori care semnează în cele mai importante reviste de psihologie, educație, afaceri, studii sociale și din alte domenii. Deși prima ediție a acestei cărți a fost publicată în 1954, iar a doua în 1970, influența sa a continuat să crească o dată cu trecerea timpului. [...]

Maslow susține că toate trebuințele umane pot fi organizate într-o ierarhie, începând cu trebuințele fizice — de aer, hrană și apă. Apoi urmează alte patru niveluri, ale trebuințelor psihice — de securitate, dragoste, respect și actualizare a sinelui. În viziunea sa, trebuințele superioare sunt reale și fac parte integrantă din natura noastră umană în aceeași măsură cu nevoia de hrană.

\*\*\*

**Abraham H. Maslow** este întemeietor al psihologiei umaniste din care s-au dezvoltat mai multe psihoterapii situate dincolo de freudism și comportamentalism. Profesor la Brandeis University între 1951 și 1969, Maslow a rămas în istoria psihologiei prin contribuția sa cea mai importantă cunoscută ca «ierarhia trebuințelor».



[www.edituratrei.ro](http://www.edituratrei.ro)



ISBN 978-973-707-159-0

Abraham H. Maslow

# Motivație și personalitate

Traducere din limba engleză de  
Andreea Răsuceanu



Editori:  
SILVIU DRAGOMIR  
VASILE DEM. ZAMFIRESCU

Director editorial:  
MAGDALENA MĂRCULESCU

Coperta colecției:  
FABER STUDIO (Silvia Olteanu și Dinu Dumbrăvician)

Redactor:  
ANACAONA MÎNDRILĂ

Dtp:  
CRISTIAN CLAUDIU COBAN

Corectură:  
EUGENIA URSU

**Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României**  
**MASLOW, ABRAHAM H.**

**Motivație și personalitate** / Abraham H. Maslow ;  
trad.: Andreea Răsuceanu - București : Editura Trei, 2007  
Bibliogr.  
ISBN 978-973-707-159-0

I. Răsuceanu, Andreea (trad.)

159.923

Această carte a fost tradusă după:  
*MOTIVATION AND PERSONALITY*, third edition,  
by Abraham H. Maslow, Addison Wesley Longman, USA, 1987

Copyright © 1954, 1987 by Addison-Wesley Educational Publishers Inc.  
Copyright © 1970 by Abraham H. Maslow

*Copyright © Editura Trei, 2007,  
pentru ediția în limba română*

C.P. 27-0490, București  
Tel./Fax: +4 021 300 60 90  
e-mail: office@edituratrei.ro  
www.edituratrei.ro

ISBN 978-973-707-159-0



# Cuprins

Prefață la ediția a treia .....	11
Mulțumiri .....	19
Prefață la ediția a doua .....	21
Influența lui Abraham Maslow de Robert Frager .....	47
Introducere .....	47
Influența lui Maslow .....	48
O scurtă biografie .....	52
Referințe bibliografice .....	59

## PARTEA ÎNTÂI TEORIA MOTIVAȚIEI

1. Prefață la teoria motivației .....	63
Abordarea de tip holistic .....	63
O paradigmă pentru stările motivaționale .....	64
Mijloace și scopuri .....	66
Motivația inconștientă .....	67
Aspectul comun al dorințelor omenești .....	67
Motivații multiple .....	68
Stările motivaționale .....	69
Satisfacerea generează noi motivații .....	70
Imposibilitatea de a inventaria impulsurile .....	70
Clasificarea motivației în funcție de obiectivele fundamentale .....	72
Lipsa de adecvare a datelor obținute din studierea animalelor .....	73
Mediul .....	75
Acțiunea integrată .....	76
Comportamentele nemotivate .....	77
Posibilitatea de a obține .....	78
Realitatea și inconștientul .....	78

Motivația celor mai înalte capacități ale omului .....	81
<b>2. O teorie asupra motivației umane .....</b>	<b>82</b>
Ierarhia trebuințelor primare .....	82
Trebuințele cognitive primare .....	95
Caracteristicile trebuințelor primare .....	100
<b>3. Gratificarea trebuințelor primare .....</b>	<b>111</b>
Consecințe ale satisfacerii unei trebuințe primare .....	112
Învățarea și gratificarea .....	115
Gratificarea și formarea caracterului .....	117
Gratificarea și sănătatea .....	121
Gratificarea și patologia .....	123
Implicații ale teoriei gratificării .....	125
Influența gratificării .....	129
<b>4. O reexaminare a teoriei instinctelor .....</b>	<b>134</b>
Importanța reexaminării .....	134
O critică la adresa teoriei tradiționale a instinctelor .....	136
Trebuințele primare în teoria instinctelor .....	144
<b>5. Ierarhia trebuințelor .....</b>	<b>151</b>
Diferențe între trebuințele superioare și cele inferioare .....	151
Consecințe ale unei ierarhii a trebuințelor .....	156
<b>6. Comportamentul nemotivat .....</b>	<b>161</b>
Confruntare cu situațiile versus exprimare .....	163
Comportamentele expresive .....	173

## PARTEA A DOUA

### PSIHOPATOLOGIE ȘI NORMALITATE

<b>7. Rădăcinile patologiei .....</b>	<b>181</b>
Privare și amenințare .....	181
Conflict și amenințare .....	184
Definirea individualizată a amenințării .....	186
Trauma și boala ca amenințare .....	187
Inhibarea actualizării sinelui ca amenințare .....	189
Sursa patologiei .....	189
<b>8. Este distructivitatea instinctivă? .....</b>	<b>191</b>
Animalele .....	192
Copiii .....	196

Antropologia .....	200
Experiența clinică .....	200
Endocrinologia și genetica .....	201
Considerații teoretice .....	202
Distructivitatea: instinctivă sau dobândită? .....	205
<b>9. Psihoterapia ca relație interumană bună .....</b>	<b>207</b>
Psihoterapia și gratificarea trebuințelor .....	210
Relațiile interpersonale bune .....	216
Societatea bună .....	228
Psihoterapia profesionistă .....	233
<b>10. Concepții despre normalitate și sănătate .....</b>	<b>238</b>
Concepte standard .....	239
Concepte noi .....	243
Ce putem deveni .....	245
Natura umană intrinsecă .....	248
Diferențierea intrinsecului de accidental .....	250
Condiții necesare pentru starea de sănătate .....	252
Mediu și personalitate .....	254
Utopia psihologică .....	255
Natura normalității .....	256

### PARTEA A TREIA ACTUALIZAREA SINELUI

<b>11. Oameni aflați în procesul de actualizare a sinelui: un studiu asupra sănătății psihice .....</b>	<b>261</b>
Studiul .....	262
Observațiile .....	266
<b>12. Iubirea la oamenii aflați în procesul actualizării sinelui .....</b>	<b>303</b>
Deschiderea .....	304
A iubi și a fi iubit .....	304
Sexualitatea .....	305
Transcenderea eului .....	308
Distracția și veselia .....	309
Respectul față de ceilalți .....	309
Dragostea ca recompensă în sine .....	310
Iubirea altruistă .....	312
Detășarea și individualitatea .....	313
<b>13. Creativitatea la oamenii aflați în procesul actualizării sinelui .....</b>	<b>315</b>

Preconcepții.....	315
Modele noi.....	316
Creativitatea ca expresie a actualizării sinelui.....	318
Rezolvarea contradicțiilor.....	320
Absența fricii.....	322
Experiențele de vârf.....	323
Niveluri ale creativității.....	325
Creativitatea și actualizarea sinelui.....	329
<b>14. Întrebări pentru o nouă psihologie.....</b>	<b>333</b>
Învățarea.....	334
Percepția.....	335
Trăirile afective.....	336
Motivația.....	337
Inteligența.....	339
Cogniție și gândire.....	339
Psihologia clinică.....	340
Psihologia animală.....	343
Psihologia socială.....	344
Personalitatea.....	348
<b>15. O abordare psihologică a științei.....</b>	<b>350</b>
Studierea omului de știință.....	350
Știință și valori umane.....	351
Înțelegerea valorilor.....	352
Legi umane și naturale.....	353
Sociologia științei.....	354
Abordări diferite ale realității.....	354
Sănătatea psihică.....	357
<b>16. Centrarea pe mijloace versus centrarea pe problemă.....</b>	<b>358</b>
Exagerarea importanței aspectului tehnic.....	358
Centrarea pe mijloace și ortodoxia științifică.....	362
<b>17. Stereotipizare versus cogniție autentică.....</b>	<b>368</b>
Atenția.....	369
Percepția.....	374
Învățarea.....	377
Gândirea.....	384
Limbajul.....	391
Teoria.....	393
<b>18. O abordare holistică a psihologiei.....</b>	<b>396</b>

Abordarea holistic-dinamică .....	396
Conceptul de sindrom al personalității .....	406
Caracteristici ale sindroamelor personalității .....	413
Restabilirea după perturbare .....	417
Studierea sindromului personalității.....	424
Nivelul și calitatea sindroamelor personalității.....	431
Sindroamele personalității și comportamentul.....	432
Exprimarea logică și matematică a unităților elementare ale sindromului .....	435
<i>Referințe</i> .....	441
<b>Postfață. Bogata recoltă a lui Abraham Maslow de Ruth Cox</b> ...	451
Introducere .....	451
Psihologia umanistă.....	455
Psihologia transpersonală .....	460
Educația: valori umaniste și noi modalități de învățare .....	464
Impactul lui Maslow asupra muncii și managementului.....	470
Sănătatea și persoana întreagă .....	474
Teoria motivației, a actualizării sinelui și psihologia femeii ...	476
Societatea sinergică .....	478
Perenitatea recoltei lui Maslow .....	483
O trecere în revistă a lucrărilor în care a fost citată Motivație și personalitate.....	484
Bibliografie și lecturi selectiv.....	486
<b>Bibliografia scrierilor lui Abraham Maslow</b> .....	495

## Prefață la ediția a treia

*Motivație și personalitate* reprezintă consemnarea originală a activității desfășurate de unul dintre cei mai creativi psihologi ai secolului al XX-lea. Ea a devenit o lucrare de referință pentru orice om preocupat de teoriile lui Abraham H. Maslow, fapt dovedit de interesul crescând manifestat de autori care semnează în cele mai importante reviste de psihologie, educație, afaceri, studii sociale și din alte domenii. Deși prima ediție a acestei cărți a fost publicată în 1954, iar a doua în 1970, influența sa a continuat să crească o dată cu trecerea timpului. Din 1971 până în 1976, *Motivație și personalitate* a fost citată ca material bibliografic de 489 de ori, deci de peste 97 de ori pe an. Din 1976 până în 1980, la peste 20 de ani de la prima ediție, numărul trimiterilor bibliografice a crescut la 791, aceeași însemnând în medie 198 de trimiteri pe an.

Prezenta ediție, a treia, a fost revizuită în scopul de a scoate în evidență gândirea creativă a lui Maslow și de a-i sublinia conceptele sale deosebit de influente. În privința textului în sine, am schimbat ordinea capitolelor, am adăugat titluri și subtitluri noi într-unul dintre ele și am eliminat câteva secțiuni din materialul datat. Capitolul 13 este nou adăugat cărții. Acesta cuprinde o conferință a lui Maslow din anul 1958 la Universitatea de stat Michigan. În speranța de a-i oferi cititorului o mai bună perspectivă asupra contextului istoric și intelectual al cărții, am mai adăugat câteva elemente: o scurtă biografie a lui Maslow, o postfață despre efectele vaste ale

viziunii lui Maslow asupra vieții contemporane, introduceri la capitole, un studiu asupra trimiterilor bibliografice și o bibliografie completă a operei sale.

Această ediție are patru secțiuni principale: 1. Teoria motivației, 2. Psihopatologie și normalitate, 3. Actualizarea sine-lui și 4. Metodologii pentru o știință umană.

Capitolul 1, „Prefață la teoria motivației”, conține o critică din perspectiva umanistă la adresa teoriilor comportamentale tradiționale ale motivației. Maslow enumeră sistematic limitele teoriei tradiționale a motivației. El subliniază nevoia de a lua în considerare persoana întreagă, efectele culturii, mediului, motivația multiplă, comportamentul nemotivat, motivația sănătoasă. Pe scurt, Maslow pune temeliile principale ale teoriei motivației.

Capitolul 2, „O teorie asupra motivației umane”, cuprinde prezentarea clasică a ierarhiei trebuințelor. Maslow oferă o îmbinare scilpitoare și elegantă a psihologiei comportamentale, a celei freudiene și a celei umaniste. Ierarhia trebuințelor a devenit o paradigmă larg folosită în afaceri, publicitate și alte domenii aplicative ale psihologiei.

Maslow susține că toate trebuințele umane pot fi aranjate într-o ierarhie, începând cu trebuințele fizice — de aer, hrană și apă. Apoi urmează alte patru niveluri, ale trebuințelor psihice — de securitate, dragoste, respect și actualizare a sinelui. În viziunea sa, trebuințele superioare sunt reale și fac parte integrantă din natura noastră umană în aceeași măsură cu nevoia de hrană. Maslow evită simplificările excesive ale poziției comportamentale și ale celei freudiene.

În capitolul 3, „Gratificarea trebuințelor primare”, Maslow explorează unele dintre implicațiile ierarhiei trebuințelor. El vorbește despre gratificarea trebuințelor, despre consecințele sale, despre relația sa cu învățarea, formarea caracterului, sănătatea psihică, patologia și o varietate de alte fenomene.

Maslow reanalizează teoria clasică a instinctelor în capitolul 4, „O reexaminare a teoriei instinctelor”. Această teorie aplică conceptul biologic de instinct la comportamentul uman.

Instinctiviștii caută originea tuturor manifestărilor comportamentale în instinctele moștenite, spre deosebire de comportamentaliști, care explică toate comportamentele prin prisma învățării.

În acest capitol, Maslow alcătuiește un rezumat al problemelor majore ale abordării instinctiviste. El susține că orice analiză atentă a comportamentului uman va dezvălui o combinație de efecte ale eredității și ale mediului. Maslow spune că trebuințele umane au într-adevăr o componentă instinctuală, dar că aceasta este destul de slabă în general. Oamenii normali, sănătoși nu sunt dominați de trebuințele lor instinctuale, nici nu sunt profund frustrați dacă unele dintre ele rămân neîmplinite.

Freud afirma că cerințele Eului și ale culturii noastre sunt inevitabil în conflict cu cele mai profunde instincte ale noastre, în esență egoiste. Maslow nu este de acord cu aceasta. Contraargumentul său este că suntem în esență buni și coope-ranți, că ne putem găsi împlinirea cu ajutorul culturii, în loc să fim frustrați de ea.

În capitolul 5, „Ierarhia trebuințelor”, Maslow ia în discuție diferențele dintre trebuințele superioare și cele inferioare din cadrul ierarhiei. El afirmă că cele superioare au apărut mai târziu în cursul evoluției și, de asemenea, că apar mai târziu în fiecare individ. Trebuințele superioare sunt mai puțin pre-sante și pot fi amânate mai multă vreme. Satisfacerea trebuințelor superioare îl face pe om mai fericit și conduce la o mai bună dezvoltare personală. De asemenea, ea necesită un mediu extern mai bun.

Apoi Maslow explorează unele dintre implicațiile acestei ierarhii. Ea reprezintă o modalitate de a face dreptate bogăției și complexității funcțiilor superioare ale omului și, în același timp, de a plasa comportamentul uman pe același continuum cu motivația și comportamentul tuturor organismelor. Maslow conturează și implicațiile modelului pentru filosofie, valori, psihoterapie, cultură și teologie.

În capitolul 6, „Comportamentul nemotivat”, Maslow lărgește gama preocupărilor psihologiei tradiționale, pentru a



cuprinde și comportamentul expresiv și artistic. Psihologii comportamentaliști de astăzi tind să ignore tot ce nu înseamnă comportament învățat, motivat. Maslow demonstrează că nu toate tipurile de comportament sunt motivate sau cu scop. Comportamentele expresive, între care se includ muzica, dansul și jocul, sunt relativ spontane, lipsite de scop și distractive. Sunt și ele demne de atenția psihologiei.

În capitolul 7, „Rădăcinile patologiei”, Maslow prezintă două tipuri de frustrare a trebuințelor. Frustrarea care reprezintă o amenințare produce patologie. Cea care nu constituie o amenințare nu este patogenă. Maslow arată că nu orice tip de frustrare reprezintă o amenințare și că, de fapt, privarea poate avea și efecte pozitive, nu doar negative. Maslow mai vorbește și despre conflictul care reprezintă o amenințare și despre cel care nu reprezintă o amenințare, susținând că unele tipuri de conflict pot avea consecințe pozitive.

În capitolul 8, „Este distructivitatea instintivă?”, Maslow susține că distructivitatea nu este înăscută. El trece în revistă dovezi din studierea animalelor, copiilor și din studiile transculturale pentru a demonstra că într-un mediu sănătos, suportiv nu există aproape deloc comportamente distructive. Maslow arată că în ceea ce privește distructivitatea, la fel ca în cazul oricărui comportament, trebuie să luăm în considerare trei factori: structura de caracter a individului, presiunile culturale și situația imediată.

Maslow începe capitolul 9, „Psihoterapia: relații interumane bune”, punând în legătură psihoterapia cu unele concepte tradiționale ale psihologiei experimentale, precum amenințarea, finalizarea actului și gratificarea trebuințelor.

Maslow susține că, dacă acceptăm rolul teoretic central al gratificării trebuințelor, putem înțelege cum se face că diferitele sisteme terapeutice sunt toate eficiente și chiar și terapeuții cu relativ puțină instruire de specialitate pot obține rezultate. El arată că trebuințele noastre primare pot fi satisfăcute numai interpersonal. Aici se include satisfacerea trebuințelor din ierarhia lui Maslow — de securitate, apartenență, dragoste și stimă de sine.

Maslow susține că bunele relații umane sunt terapeutice și, prin urmare, o bună terapie trebuie să aibă la bază o bună relație cu terapeutul. Pentru Maslow, o bună societate este una în care bunele relații interumane sunt încurajate și stimulate. De asemenea, o bună societate este una sănătoasă din punct de vedere psihologic. Maslow subliniază faptul că psihoterapeuții specializați vor avea mereu un rol, mai ales pentru acei oameni care nu mai caută gratificarea trebuințelor primare și n-ar putea-o accepta dacă li s-ar oferi. Pentru astfel de indivizi este necesară terapia profesionistă, care să-i ajute să-și conștientizeze gândurile, dorințele, frustrările și inhibițiile inconștiente.

În capitolul 10, „Conceptii despre normalitate și sănătate”, Maslow ia în discuție principalele definiții ale normalității psihice, în termeni statistici, convenționali și culturali, precum și din perspectiva adaptării bune și fără disfuncții. El propune o definiție mai pregnant pozitivă, prin prisma sănătății psihice pozitive. Maslow pune în legătură sănătatea psihică cu procesul actualizării sinelui și cu gratificarea celorlalte trebuințe din ierarhie. De asemenea, arată că sănătatea psihică este susținută cel mai bine de mediul care permite fiecărui individ să aibă o gamă largă de opțiuni din care să aleagă liber.

În capitolul 11, „Oameni aflați în procesul actualizării sinelui: un studiu asupra sănătății psihice”, Maslow își descrie investigația deschizătoare de drumuri asupra actualizării sinelui. El conturează metodele folosite pentru selectarea și testarea subiecților. Cea mai mare parte a capitolului este dedicată descrierilor detaliate ale calităților și atributelor comune subiecților săi aflați în procesul de actualizare a sinelui. Între ele se numără: percepția corectă, spontaneitatea, detașarea, independența, experiențele de vârf, simțul umorului și creativitatea.

Maslow arată, de asemenea, că subiecții săi nu sunt nici pe departe niște ființe perfecte și vorbește și despre defectele lor. În plus, discută rolul valorilor în actualizarea sinelui și rezolvarea dihotomiilor la oamenii aflați în procesul actualizării sinelui, dihotomii precum cele între minte și inimă, egoism și altruism, datorie și plăcere.

Importanța studierii iubirii, în special la oamenii sănătoși psihic, constituie subiectul capitolului 12, „Iubirea la oamenii aflați în procesul actualizării sinelui”. Aici este luată în discuție relația dintre sex și iubire, precum și faptul că iubirea ne poate duce la transcenderea eului și ne determină să respectăm independența și demnitatea persoanei iubite. Maslow mai vorbește și despre natura recompensatoare și altruistă a iubirii.

În capitolul 13, „Creativitatea la oamenii aflați în procesul actualizării sinelui”, Maslow compară creativitatea artiștilor, poezilor și a altor oameni cu „profesii creative”, cu creativitatea ca expresie a actualizării sinelui, care izvorăște mai direct din personalitate. Acest al doilea tip de creativitate se manifestă ca o tendință de a face orice cu originalitate și creativitate, fie că este vorba despre predare, gătit, sport sau alte asemenea activități.

Indivizii aflați în procesul de actualizare a sinelui au tendința de a vedea lumea cu o privire proaspătă și de a fi mai spontani și expresivi decât majoritatea. Pentru că se acceptă pe ei înșiși, au la dispoziție mai multe resurse pe care să le folosească în scopuri creative. Maslow numește acest tip de creativitate „primară”, acea revelație intuitivă și inspirație care se află la baza marilor creații din arta plastică, din muzică etc. Maslow subliniază că în vreme ce numai puțini dintre cei cu înzestrare naturală și bine pregătiți pot avea succes artistic, creativitatea primară, ca expresie a actualizării sinelui, este un aspect fundamental al umanității noastre.

În capitolul 14, „Întrebări pentru o nouă psihologie”, Maslow conturează o serie de întrebări care decurg din noua abordare a psihologiei. Între acestea se includ noi abordări ale subiectelor psihologice tradiționale precum învățarea, percepția, afectivitatea, motivația, inteligența, cogniția, psihologia clinică, psihologia animală, socială și teoria personalității.

Maslow ne oferă o interpretare psihologică a științei în capitolul 15, „O abordare psihologică a științei”: cercetătorii sunt și ei oameni. Comportamentul lor ca oameni de știință urmează principiile psihologice. Acestea includ rolul valorilor și al

temerilor, speranțelor și viselor umane în știință. Maslow subliniază și faptul că știința nu reprezintă singurul mod de a descoperi adevărul. El recomandă ca, la perspectiva științifică tradițională, să adăugăm abordările poetilor, filosofilor, visătorilor etc. Persoana sănătoasă, fericită, împlinită va fi cu siguranță și un om de știință mai bun, mai creativ.

În capitolul 16, „Centrarea pe mijloace versus centrarea pe probleme”, Maslow susține că multe dintre problemele științei, în special ale psihologiei, sunt cauzate de centrarea excesivă pe mijloace. Centrarea pe mijloace înseamnă concentrarea asupra instrumentarului și asupra tehnicilor cercetării științifice. Acest lucru duce deseori la cercetări valide metodologic, dar banale. Centrarea pe mijloace tinde să creeze ortodoxii științifice, să inhibe originalitatea și să limiteze problemelor pe care le poate studia știința.

În capitolul 17, „Stereotipizare versus cogniție autentică”, Maslow face diferența între două tipuri de gândire și susține că o mare parte din ceea ce trece drept gândire este de fapt categorizare de mâna a doua. El subliniază că este important ca o experiență nouă să fie abordată mai întâi prin implicarea individului în ea, să fie văzută clar și detaliat, în loc să fie imediat plasată într-o categorie. Pentru Maslow, stereotipizarea reprezintă un exemplu clar de categorizare oarbă; obișnuințele constituie un alt exemplu. Dacă o anumită stabilitate este folositoare și necesară, prea multă categorizare duce la rigiditate și lipsa conștientizării prezentului. De asemenea, duce la lipsa de eficiență în rezolvarea problemelor. Problemele noi fie nu sunt sesizate, fie sunt abordate cu tehnici nepotrivite, cu soluții vechi care nu se potrivesc.

În Capitolul 18, „O abordare holistică a psihologiei”, Maslow afirmă ireductibilitatea comportamentului uman complex la părți mai simple. Chiar în studierea aspectelor specifice ale personalității, el insistă să nu uităm că ceea ce studiem face parte dintr-un întreg, nu o entitate distinctă. El introduce conceptul de „sindrom al personalității”, un complex structurat, organizat, alcătuit din părți aparent diverse și discută în detaliu diferitele implicații ale acestei abordări.

Sperăm sincer că veți savura această carte tot atât de mult cât am savurat-o redactând-o. Abraham Maslow ne-a inspirat deopotrivă ca om și ca gânditor. Dacă viziunea sa despre psihologie și potențialul uman vă va impresiona și vă va determina să meditați asupra problemelor pe care le pune, atunci cartea și-a atins scopul.

*Robert Frager*

## **Mulțumiri**

Redactorii vor să-i mulțumească Berthei Maslow pentru sprijinul ei și lui George Middelndorf, a cărui viziune și încurajare au dus la prezenta ediție.

Ruth Cox îi mulțumește Cynthiei McReynolds, lui Jim Fadiman, Bob Frager și studenților promoției 1984 de la California Institute of Transpersonal Psychology pentru comentariile lor asupra versiunilor de ciornă. Îi datorez mulțumiri și lui Miles Vich, pentru părerile sale, și lui Milton Chen și Paul Cox, pentru sfaturile lor în materie de redactare.

## Prefață la ediția a doua<sup>1</sup>

Am încercat în această versiune revizuită să cuprind lecțiile principale din ultimii șaisprezece ani. Ele au fost considerabile. Consider că revizuirea este consistentă și reală — deși n-a trebuit să rescriu foarte mult — pentru că esența lucrării a suferit unele modificări importante, despre care voi vorbi în cele ce urmează.

În 1954, când a apărut această carte, ea reprezenta în principal o încercare de a *îmbogăți* psihologiile clasice existente și nu de a le repudia sau de a crea o nouă psihologie rivală. Scopul consta în a ne lărgi concepția despre personalitatea umană, mergând la nivelurile „superioare” ale naturii umane. (Primul titlu la care m-am gândit a fost *Niveluri superioare ale naturii umane*.) Dacă ar trebui să condensez conținutul cărții într-o singură propoziție, aş arăta că, *în plus* față de ceea ce are de spus psihologia vremurilor noastre despre natura umană, omul are de asemenea o natură mai înaltă, una instinctoidă<sup>2</sup>, adică par-

---

<sup>1</sup> Reprodusă exact așa cum apare în ediția a doua; prin urmare, numerele capitolelor ar putea să nu corespundă cu cele din ediția de față. Trimiterile bibliografice au fost omise.

<sup>2</sup> Maslow a creat termenul *instinctoid* pentru a transmite două sensuri: acela că aspectele superioare ale naturii umane sunt la fel de înăscute, firești și inerente psihicului ca și „instinctele” și că aceste calități superioare acționează în moduri similare, dar nu identice, cu instinctele. Pentru a ușura lectura, am înlocuit în versiunea de față termenul *instinctoid* cu sintagma *de tip instinctual*.

te din esența sa. Iar dacă mi s-ar permite și o a doua aserțiune, aş accentua caracterul profund holistic al naturii umane, în contradicție cu abordarea analitic-diviziv-atomist-newtoniană a comportamentalismului și a psihanalizei freudiene.

Sau, ca mă exprim altfel, am acceptat *datele* oferite de psihologia experimentală și de psihanaliză și am construit pe baza lor. De asemenea, am acceptat spiritul empiric și experimental al uneia și cel de sondare a profunzimilor, revelator, al celeilalte, respingând totuși *imaginea* despre om pe care au creat-o. Cu alte cuvinte, această carte cuprindea o filosofie diferită a naturii umane, o nouă imagine despre om.

Totuși, ceea ce am considerat atunci a fi o controversă în familia de psihologi s-a transformat, după părerea mea, într-o manifestare locală a noului *Zeitgeist*, a unei noi filosofii de viață generală, cuprinzătoare. Acest nou „umanist“ *Weltanschauung* pare să reprezinte un mod nou, mult mai plin de speranță și mai încurajator de a înțelege orice domeniu al cunoașterii: de exemplu economia, sociologia, biologia, și orice profesie: dreptul, politica, medicina, precum și toate instituțiile sociale: familia, educația, religia etc. Am ținut cont de această convingere personală atunci când am revizuit cartea, transmitând prin psihologia prezentată în ea convingerea că reprezintă un aspect al unei viziuni mult mai largi despre lume și al unei filosofii a vieții cuprinzătoare, care este deja parțial elaborată, cel puțin într-atât încât să devină plauzibilă, astfel că trebuie fie luată în serios.

Trebuie să spun câteva cuvinte despre faptul iritant că această veritabilă revoluție (o nouă imagine despre om, societate, natură, știință, valori ultime, filosofie etc.) este în continuare ignorată aproape complet de o mare parte din comunitatea intelectuală, în special de cea care controlează canalele de comunicare a informației către publicul educat și tineret. (Din acest motiv am hotărât să o numesc „Revoluția neobservată“.)

Mulți membri ai acestei comunități cultivă o perspectivă caracterizată de o profundă disperare și cinism, care uneori



degenerează în maliție și cruzime distrugătoare. De fapt, ei neagă posibilitatea evoluției naturii umane și a societății, posibilitatea descoperirii valorilor umane intrinseci și cea ca oamenii să fie în general iubitori de viață.

Îndoindu-se de realitatea onestității, bunătății, generozității, afecțiunii, ei trec dincolo de un scepticism rezonabil sau o amânare a judecății, ajungând la ostilitate activă atunci când sunt confrunțați cu oameni pe care îi disprețuiesc, considerându-i neghiobi, „cercetași”, nătăfleți, inocenți, binefăcători sau Poliane. Această demascare, ură și ostilitate manifestă trece dincolo de limitele disprețului; uneori seamănă cu un contraatac revoltat împotriva a ceea ce ei consideră că este un efort jignitor de a-i prosti în față, de a-i duce de nas, de a-i păcăli. Psihanalistul ar vedea în acesta, cred, o dinamică a furiei și a răzbunării pentru dezamăgiri și deziluzii din trecut.

Această subcultură a disperării, această atitudine de tip „mai distructiv decât tine”, această contra-moralitate în care comportamentul de prădător și disperarea sunt reale, iar bunele intenții nu sunt, este contrazisă flagrant de psihologiile umaniste și de genul de date preliminare prezentate în această carte și în multe din lucrările enumerate în bibliografie. Deși este în continuare necesar să fim foarte precauți în legătură cu afirmarea condițiilor facilitatoare ale bunătății ce caracterizează natura umană (vezi capitolele 7, 9, 11, 16), totuși putem deja respinge cu fermitate convingerea pesimistă că natura umană este, în mod esențial și ultim, decăzută și rea. O astfel de convingere nu mai ține doar de gust. Acum o mai pot susține doar orbirea și ignoranța voluntară, refuzul de a vedea realitatea. Prin urmare, ar trebui considerată o proiecție personală, nu o poziție filosofică sau științifică argumentată. Concepția umanistă și cea holistică despre știință prezentate în primele două capitole și în anexa B au fost coroborate consistent de multe evoluții din ultimul deceniu, dar în special de excelenta carte *Personal Knowledge* a lui Michael Polanyi. Cartea mea *The Psychology of Science* expune teze foarte asemănătoare. Aceste cărți se află în contradicție flagrantă cu filosofia clasică, convențio-

nală a științei, încă prea dominantă, și oferă un substitut mult mai bun pentru demersurile științifice privind oamenii.

Cartea este un demers holistic de la un capăt la altul, dar acest tip de abordare este mai pregnantă și poate mai dificilă în anexa B. Holismul este evident adevărat — în definitiv, cosmosul este unul și alcătuit din elemente care inter-relaționează; același lucru se poate spune despre societate, dar și despre orice persoană etc. — și totuși, viziunea holistică întâmpină greutăți în a fi acceptată și folosită așa cum ar trebui, ca mod de a privi lumea. În ultima vreme înclin tot mai mult să cred că gândirea atomistă reprezintă o formă moderată de psihopatologie sau cel puțin un aspect al sindromului imaturității cognitive. Modul holistic de a gândi și de a vedea pare să vină firesc și automat la oamenii mai sănătoși, aflați în procesul de actualizare a sine-lui, dar extrem de dificil pentru cei mai puțin evoluți, mai puțin maturi și sănătoși. Până acum, aceasta este doar o impresie, desigur, și nu vreau să insist prea mult asupra ei. Totuși, mi se pare justificat să o prezint aici ca pe o ipoteză demnă de a fi verificată, lucru care ar trebui să fie relativ ușor de făcut.

Teoria motivației prezentată în capitolele 3-7 și într-o anumită măsură pe tot parcursul cărții a avut o istorie interesantă. Prezentată pentru prima oară în 1942, în fața unei societăți psihanalitice, constituia încercarea de a integra într-o singură structură teoretică adevărurile parțiale pe care le-am găsit la Freud, Adler, Jung, D.M. Levy, Fromm, Horney și Goldstein. Învătasem din propriile experiențe terapeutice că fiecare dintre acești autori avea dreptate în anumite situații și în cazul anumitor persoane. Întrebarea mea era în esență clinică: ce privațiuni timpurii conduc la nevroză? Care dintre remediile psihologice vindecă nevroza? Ce profilaxie o previne? În ce ordine trebuie administrate remediile psihologice? Care sunt cele mai puternice? Care sunt cele de bază?

Trebuie să spun că această teorie a avut succes la nivel clinic, social și personologic, dar nu și la nivel experimental, de laborator. S-a potrivit foarte bine cu experiența personală a majorității oamenilor și în multe cazuri le-a oferit o teorie structurată care i-a ajutat să-și înțeleagă mai bine viața lăun-

trică. Se pare că pentru majoritatea oamenilor, ea este plauzibilă în manieră directă, personală, subiectivă. Totuși, îi lipsește verificarea și susținerea experimentală. Până acum nu am găsit o modalitate bună de a o testa în laborator.

O soluție parțială la această problemă a venit de la Douglas MacGregor, care a aplicat teoria motivației în industrie. Nu numai că i s-a părut utilă pentru ordonarea datelor și observațiilor sale, ci, mai mult, aceste date au servit retroactiv drept sursă de validare și confirmare a teoriei. Din *acest* domeniu și nu din laborator vine în prezent susținerea empirică (Bibliografia conține exemple de astfel de rapoarte).

Leția pe care am învățat-o de aici, precum și validările ulterioare venite din alte domenii ale vieții a fost următoarea: când vorbim despre trebuințele ființei umane vorbim despre esența vieții sale. Cum am *putut* să cred că această esență poate fi testată pe animale de laborator sau în eprubetă? Este evident că e nevoie de o situație de viață a ființei umane în întregul ei, aflată în mediul ei social. De aici poate veni confirmarea sau negarea.

Capitolul 4 își deconspiră originea clinic-terapeutică prin faptul că pune accentul pe factorii generatori de nevroză, nu pe motivațiile care nu ridică probleme terapeutului, de exemplu inerția și lenea, plăcerile senzoriale și nevoia de stimulări senzoriale și activitate, pura poftă de viață sau lipsa acesteia, înclinația spre speranță sau disperare, tendința spre regresie, cu mai multă sau mai puțină ușurință, în condiții de frică, anxietate, lipsuri etc., ca să nu mai vorbim de cele mai înalte valori umane, care sunt și ele factori motivatori: frumusețea, adevărul, excelența, împlinirea, dreptatea, ordinea, consecvența, armonia etc.

Aceste completări necesare la capitolele 3 și 4 sunt discutate în capitolele 3, 4 și 5 din cartea mea, *Toward a Psychology of Being*, în capitolul „Nemulțumiri inferioare, nemulțumiri superioare și meta-nemulțumiri” din volumul meu, *Eupsychian Management*, și în eseul „A Theory of Metamotivation: the Biological Rooting of the Value-Life”.

Viața omenească nu va fi niciodată înțeleasă dacă nu vor fi luate în considerare aspirațiile sale cele mai înalte. Dezvoltarea, actualizarea sinelui, eforturile pentru păstrarea sănătății, căutarea identității și autonomiei, dorința de excelență (și alte moduri de a formula eforturile „ascendente”) trebuie să fie de-acum acceptate neîndoielnic ca tendință larg răspândită și poate chiar universal umană.

Și totuși, există și alte tendințe, către regresie, teamă, tendințe cu efect contrar dezvoltării, și în contextul preocupării intense față de „dezvoltarea personală”, ele sunt foarte ușor de uitat, mai ales în cazul tinerilor lipsiți de experiență. Consider că o profilaxie necesară împotriva unei astfel de iluzii este cunoașterea minuțioasă a psihopatologiei și a psihologiei abisale. Trebuie să luăm în considerare faptul că mulți oameni aleg mai răul și nu mai binele, că dezvoltarea este deseori un proces dureros și, din acest motiv, poate fi evitată, că uneori ne temem de cele mai mari posibilități ale noastre majore, pe lângă faptul că ne mândrim cu ele, și că suntem cu toții profund ambivalenți în ceea ce privește adevărul, frumusețea, virtutea, pe care le iubim, dar de care ne și temem. Freud rămâne o lectură obligatorie pentru psihologul umanist (în ceea ce privește datele concrete pe care le oferă, nu metafizica sa). Aș vrea, de asemenea, să recomand cartea extraordinar de sensibilă a lui Hoggart, care ne va ajuta fără îndoială să înțelegem cu compasiune atracția spre vulgar, trivial, fals și ieftin a oamenilor mai puțin educați despre care scrie el.

Capitolul 4 și capitolul 6, despre „Natura instinctoidă a trebuințelor primare”, constituie pentru mine fundamentul unui sistem al valorilor umane intrinseci, bunuri umane care se autovalidează, care sunt în mod intrinsec bune și de dorit și nu au nevoie de nici o justificare. Aceasta este o ierarhie a valorilor care se regăsesc în însăși esența naturii umane. Ele nu sunt numai dorite de către toate ființele omenești, dar și necesare, în sensul că e nevoie de ele pentru a evita boala și psihopatologia. Cu alte cuvinte, aceste trebuințe primare, ca și meta-trebuințele, sunt totodată factorii de întărire intrinseci, stimulii

necon condiționați ce pot fi folosiți drept bază pe care se pot crea tot felul de metode de învățare instrumentale și condiționări. Altfel spus, pentru a obține aceste bunuri intrinseci, oamenii și animalele sunt dispuși să învețe practic orice lucru care îi va ajuta să le dobândească.

Mai vreau să menționez aici, deși nu am loc să dezvolt ideea, că este justificat și rodnic să considerăm că trebuințele primare instinctoide și meta-trebuințele sunt *drepturi*, nu numai trebuințe. Acest lucru decurge direct din acceptarea faptului că omul are dreptul de a fi om, în același sens în care pisica are dreptul de a fi pisică. Pentru a fi o ființă umană deplină este necesară gratificarea acestor trebuințe și meta-trebuințe, astfel că ele pot fi considerate un drept natural.

Ierarhia trebuințelor și metatrebuințelor mi-a fost utilă și în altă privință. Consider că ea servește drept un fel de bufet cu aperitive, de pe care oamenii pot alege în funcție de gusturile și apetitul fiecăruia. Cu alte cuvinte, în judecarea motivațiilor comportamentului unei persoane trebuie să luăm în considerare și caracterul celui care judecă. Acesta *alege* motivațiile cărora le va atribui un anumit comportament, de exemplu în concordanță cu optimismul sau pesimismul său generalizat. Constat că a doua variantă este mult mai frecvent întâlnită în prezent, atât de frecvent încât mi se pare util să numesc fenomenul „coborârea nivelului motivațiilor”. Pe scurt, aceasta înseamnă tendința de a prefera, în scopuri explicative, trebuințele inferioare celor medii și trebuințele medii, celor superioare. O motivație pur materialistă este preferată uneia socială sau metamotivate sau unei combinații între toate trei. Este un fel de suspiciune de tip paranoid, o formă a devaluării naturii umane, des întâlnită dar care, din câte știu, nu a fost suficient descrisă. Cred că orice teorie completă a motivației trebuie să includă și această variabilă suplimentară.

Și, bineînțeles, sunt sigur că istoricul ideilor va găsi cu ușurință multe exemple, în diferite culturi și în diferite momente, ale tendinței generale fie de coborâre, fie de ridicare a nivelului motivațiilor umane. În acest moment, tendința în cultura

noastră are o orientare clar descendentă. Trebuințele inferioare sunt folosite excesiv în demersurile explicative, iar la trebuințele superioare și meta-trebuințe se face mult prea puțin apel. După părerea mea, această tendință se bazează predominant pe preconcepție, nu pe dovezi empirice. Consider că trebuințele superioare și meta-trebuințele sunt mai importante ca factori determinanți decât cred subiecții mei și cu siguranță mult mai importante decât îndrăznesc să recunoască intelectualii de azi. Evident, aceasta este o problemă empirică și științifică, și la fel de evident este faptul că e o problemă prea importantă pentru a fi lăsată în grija unor grupurilor exclusiviste și a celor „la modă”.

Am adăugat la capitolul 5, cel dedicat gratificării trebuințelor, o secțiune despre patologia gratificării. E fără îndoială un lucru pentru care nu eram pregătiți acum cincisprezece sau douăzeci de ani: după obținerea unui lucru pe care individul *a încercat* să-l obțină și care trebuia să-i aducă fericirea pot apărea consecințe patologice. Am învățat de la Oscar Wilde să avem grijă ce ne dorim, căci împlinirea dorințelor noastre poate aduce tragedie. Se pare că asta se poate întâmpla la orice nivel motivațional — material, interpersonal sau transcendent.

Putem învăța din această descoperire surprinzătoare că gratificarea trebuințelor primare nu are drept consecință imediată un sistem de valori în care să credem și căruia să ne dedicăm. Am aflat, dimpotrivă, că una dintre consecințele posibile ale gratificării trebuințelor primare poate fi plictiseala, lipsa de sens, anomia și altele similare. Se pare că funcționăm cel mai bine când ne zbatem pentru un lucru care ne lipsește, când dorim ceva ce nu avem și când ne organizăm forțele în direcția împlinirii acelei dorințe. Starea de gratificare se dovedește a nu fi neapărat o stare de fericire sau mulțumire garantată. Este o stare ambivalentă, una care ridică și rezolvă probleme deopotrivă.

Această descoperire sugerează că, pentru mulți oameni, *singura* definiție a vieții cu sens pe care o pot concepe este „să-ți lipsească un lucru esențial și să te zbați pentru el”. Dar

știm că oamenii aflați în procesul actualizării sinelui, deși le-au fost deja gratificate toate trebuințele primare, găsesc că viața este chiar *mai* plină de sens pentru că pot trăi, ca să spunem așa, pe tărâmul Ființării. Filosofia obișnuită, larg răspândită, despre viața plină de sens este, așadar, greșită sau cel puțin imatură.

La fel de important a fost pentru mine înțelegerea treptată a ceea ce am numit teoria nemulțumirii. Pe scurt, am observat că gratificarea trebuințelor duce doar la o fericire temporară, care de obicei este urmată de o altă nemulțumire (în cazul fericit, superioară). Pare că speranța de fericire eternă a omului nu poate fi niciodată împlinită. Cu siguranță, fericirea vine, poate fi obținută și este reală. Dar se pare că trebuie să-i acceptăm caracterul temporar intrinsec, în special dacă ne concentrăm asupra formelor sale mai intense. Experiențele de vârf nu durează și *nu pot* dura. Fericirea intensă este episodică, nu continuă.

Dar asta echivalează cu revizuirea teoriei despre fericire care ne-a dominat vreme de trei mii de ani și ne-a determinat concepțiile despre paradis, grădina raiului, despre viața bună, societatea bună, omul bun. Poveștile noastre de dragoste se încheie tradițional cu „Și au trăit fericiți până la adânci bătrâneți”. La fel și cu teoriile despre dezvoltarea și revoluția socială. Tot așa, de pildă, am pus un preț prea mare — și prin urmare am fost deziluzionați — de îmbunătățirile reale, chiar dacă limitate, care au avut loc în societatea noastră. Am pus un preț prea mare pe beneficiile mișcării sindicale, ale dreptului de vot femeilor, ale alegerii directe a senatorilor, ale gradualizării impozitului pe venit și ale multor alte îmbunătățiri pe care le-am inclus, de exemplu, în amendamentele la Constituție. Fiecare dintre ele trebuia să constituie începutul unui nou mileniu, să aducă fericirea eternă, soluția finală la toate problemele. În realitate, rezultatul a tins să fie deziluzia. Dar deziluzia presupune că au existat iluzii. Aceasta ne permite să facem o afirmație foarte clară: ne putem aștepta, în mod rațional, să aibă loc îmbunătățiri, dar rațiunea nu ne mai dă voie

să așteptăm ca lucrurile să devină perfecte sau să atingem fericirea permanentă.

Trebuie să atrag atenția și asupra unui fapt care a fost trecut cu vederea aproape mereu, chiar dacă acum par foarte evidente, anume că lucrurile bune pe care le-am obținut deja tind să fie luate ca de la sine înțelese, să fie uitate, să iasă din câmpul conștiinței și, în final, să fie chiar devalorizate — cel puțin până când le pierdem. De exemplu, este o caracteristică a culturii americane acum, în ianuarie 1970, când scriu această prefață, că progresele și îmbunătățirile neîndoielnice pentru care ne-am luptat și pe care le-am obținut în 150 de ani sunt date la o parte de mulți oameni superficiali și neglijenți ca fiind false, lipsite de valoare, lucruri pentru care nu merită să te lupți, să le aperi sau să le prețuiești, numai pentru că societatea nu este încă perfectă.

Lupta actuală pentru „emanciparea” femeilor va servi drept unic exemplu (aș fi putut să aleg zeci) pentru a ilustra această afirmație complexă dar importantă și a arăta cât de mulți oameni tind să gândească dihotomic și clivat, nu ierarhic și integrativ. În general, se poate spune că astăzi, în cultura noastră, visul tinerei fete, dincolo de care ea nu vede nimic, este cel în care un bărbat de îndrăgostește de ea, îi oferă un cămin și îi face un copil. În fantasmеle sale, ea trăiește fericită până la adânci bătrâneți. Dar realitatea este că la un moment dat, indiferent cât de mult tânjește o femeie după un cămin, un copil sau un iubit, mai devreme sau mai târziu foamea de aceste lucruri îi este potolită, ajunge să le considere de la sine înțelese și va începe să se simtă neliniștită și nemulțumită, ca și cum i-ar lipsi ceva, ca și cum ar mai trebui să obțină și altceva. Greșeala pe care o fac adesea este că se întorc împotriva căminului, copilului și soțului, considerându-le ceva fals sau chiar o capcană, o formă de sclavie și apoi tânjesc după gratificarea altor trebuințe, superioare, de exemplu o profesie, libertatea de a călători, autonomie personală etc., într-o manieră exclusivistă, sau-sau. Ideea principală a teoriei nemulțumirii, ca și a teoriei ierarhic-integrative a trebuințelor, este că a privi



aceste lucruri ca fiind alternative ce se exclud reciproc dovedește imaturitate și lipsă de înțelepciune. Femeia nemulțumită poate fi privită cel mai corect ca o persoană care dorește să păstreze tot ce are și, asemeni sindicaliştilor, să ceară *mai mult!* Cu alte cuvinte, în general, ea va dori să păstreze lucrurile bune din viața ei și să obțină, de asemenea, altele. Dar chiar și astfel, e ca și cum încă n-am învățat lecția eternă, că indiferent după ce tânjește, o carieră sau orice altceva, atunci când va obține acel lucru, întregul proces se va repeta. După perioada de fericire, entuziasm și împlinire urmează inevitabil considerarea tuturor lucrurilor din viața ei drept de la sine înțelese, astfel că redevine neliniștită și nemulțumită, dorindu-și iarăși *mai mult!*

Supun atenției posibilitatea reală ca, dacă devenim pe deplin conștienți de aceste trăsături umane, dacă putem renunța la visul fericirii permanente, dacă acceptăm faptul că putem trăi extazul doar trecător, după care ne simțim invariabil nemulțumiți și ne dorim mai mult, atunci poate vom reuși să-i învățăm pe toți oamenii să facă ce fac în mod spontan cei aflați în procesul actualizării sinelui, adică să se bucure de lucrurile bune din viața lor, să fie recunoscători pentru ele și să evite capcana unor alegeri de tip sau-sau. E posibil ca o femeie să aibă parte de toate împlinirile specific feminine (să fie iubită, să aibă un cămin și un copil), iar *apoi*, fără să renunțe la nici una dintre satisfacțiile deja obținute, să treacă dincolo de feminitate, la umanitatea deplină pe care o are în comun cu bărbații, de exemplu la deplina dezvoltare a inteligenței sale, a talentelor pe care le are, a tipului idiosincronic al geniului propriu, la împlinirea ei individuală.

Esența capitolului 6, „Natura instinctoidă a trebuințelor primare”, s-a modificat considerabil. Marile progrese ale ultimului deceniu în materie de genetică ne-au obligat să atribuim genelor mai multă putere de determinare decât o făcusem acum cincisprezece ani. Cred că, dintre aceste descoperiri, cele mai importante au fost pentru psihologi diversele lucruri care

se pot întâmpla cu cromozomii X și Y: dublarea, triplarea, pierderea etc.

Capitolul 9, „Este distructivitatea instinctivă?“, a fost modificat radical de aceste descoperiri.

Poate că evoluțiile din genetică mă pot ajuta să-mi expun poziția mai clar, s-o fac mai inteligibilă. Actualmente, disputa pe tema rolului eredității și al mediului este aproape la fel de simplistă cum a fost în ultimii cincizeci de ani. Ea continuă să alterneze între o teorie simplistă a instinctelor, pe de o parte, instinctele depline de tipul celor care le caracterizează pe animale, și, pe de altă parte, respingerea categorică a punctului de vedere instinctivist în favoarea influenței exclusive a mediului. Ambele poziții pot fi dezmințite cu ușurință și în opinia mea sunt atât de șubrede, încât pot fi considerate prostesti. Spre deosebire de aceste două poziții extreme, teoria prezentată în capitolul 6 și în tot restul cărții oferă o a treia poziție, și anume că la specia umană există rămășițe instinctuale *foarte slabe*, nimic ce s-ar putea numi instincte depline în sens animalic. Aceste rămășițe instinctuale și tendințe instinctoide sunt atât de slabe, încât cultura și învățarea le pot copleși cu ușurință și trebuie considerate a fi mult mai puternice. De fapt, tehnicile psihanalizei și alte terapii de revelare, ca să nu mai vorbim de „căutarea identității“, pot fi concepute drept sarcina foarte dificilă și delicată de a descoperi, dedesubtul învățării, obișnuinței și culturii, în ce ar putea consta rămășițele noastre instinctuale și tendințele instinctoide, esența naturii noastre, atât de vag sugerată. Într-un cuvânt, omul are o esență biologică, dar ea este foarte subtilă și slab determinată și descoperirea ei necesită tehnici speciale; trebuie să ne descoperim, în mod individual și subiectiv, animalitatea, trăsăturile caracteristice ale speciei.

Acest lucru echivalează cu a conchide că natura umană este extrem de maleabilă, în sensul în care cultura și mediul pot ucide sau diminua foarte ușor potențialul genetic, deși ele nu pot nici să-l creeze și nici să-l dezvolte. Din punctul de vedere al societății, asta îmi pare a fi un argument extrem de puternic în favoarea egalității absolute a oportunităților tuturor

copiilor care vin pe lume. De asemenea, este un argument deosebit de puternic în favoarea societății bune, din moment ce potențialul uman poate fi pierdut sau distrus cu atâta ușurință ca efect al unui mediu negativ. E un aspect cu totul separat de afirmația pe care am avansat-o deja, cum că simplul fapt de a face parte din specia umană constituie *ipso facto* dreptul de a deveni pe deplin uman, adică de a împlini toate potențialele umane posibile. Faptul de a fi o ființă umană — în sensul de a fi născut în specia umană — trebuie definit totodată și din perspectiva de a *deveni* o ființă umană. În acest sens, un nou-născut este doar potențial o ființă umană și trebuie să-și dezvolte umanitatea în societate și în cultură, în familie.

În ultimă instanță, acest punct de vedere ne va obliga să luăm mult mai în serios decât în prezent realitatea diferențelor individuale, ca și apartenența la specie. Va trebui să învățăm să le concepem într-o manieră nouă, 1) foarte plastice, superficiale, ușor de schimbat, ușor de eliminat, dar producând în acest caz tot felul de patologii subtile. Aceasta duce la sarcina delicată 2) de a încerca să revelăm temperamentul, constituția, *înclinația* ascunsă ale fiecărui individ, astfel încât el să se poată dezvolta nestingherit în stilul său propriu. Această atitudine va cere mult mai multă atenție decât au acordat psihologii costurilor și suferințelor psihice și fiziologice subtile produse de negarea înclinației personale, suferințe care nu sunt neapărat conștiente sau ușor de sesizat din exterior. Aceasta presupune totodată mult mai multă atenție față de sensul operațional al „dezvoltării bune”, indiferent de vârstă.

În final, vreau să menționez că va trebui să ne pregătim în principiu pentru impactul consecințelor pe care le va avea renunțarea la alibiul nedreptății sociale. Cu cât reducem nedreptatea socială, cu atât vom descoperi că ea este înlocuită de nedreptatea „biologică”, întrucât copiii vin pe lume cu potențiale genetice diferite. Dacă luăm în serios ideea de a oferi oportunități depline potențialelor bune ale tuturor copiilor, asta înseamnă că trebuie să acceptăm și potențialele proaste. Pe cine ar trebuie să învinovățim când un copil se naște cu o inimă bolnavă, cu rinichi slabi sau cu defecte neurolo-

gice? Dacă nu putem învinovăți decât natura, ce va însemna aceasta pentru stima de sine a individului față de care natura a fost „nedreaptă“?

În acest capitol, ca și în alte lucrări, am introdus conceptul de „biologie subiectivă“. Am constatat că este un instrument foarte folositor pentru a clădi o punte peste prăpastia dintre subiectiv și obiectiv, dintre fenomenologic și comportamental. Sper ca descoperirea faptului că putem studia și trebuie să studiem biologia individuală introspectiv și subiectiv le va fi de ajutor și altora, în special biologilor.

Capitolul 9, dedicat distructivității, a fost refăcut în mare parte. L-am subsumat categoriei mai largi a psihologiei răului, sperând să demonstrez, prin tratarea atentă a unui aspect al răului, că întreaga problemă poate fi abordată empiric și științific. Aducerea ei sub jurisdicția științei empirice înseamnă pentru mine că ne putem aștepta să o înțelegem tot mai bine, lucru care a presupus întotdeauna și găsirea de soluții.

Agresivitatea, am învățat, este determinată deopotrivă genetic și cultural. Consider de asemenea că este extrem de importantă distincția dintre agresivitatea sănătoasă și cea nesănătoasă.

Așa cum agresivitatea nu poate fi pusă în întregime *nici* pe seama societății, *nici* pe cea a naturii umane în sine, este la fel de clar că răul în general nu este un produs nici în întregime social, nici în întregime psihologic. Afirmația poate părea prea evidentă pentru a mai fi menționată, însă există azi mulți oameni care au încetat să creadă în aceste teorii, dar acționează conform lor.

În capitolul 10, „Componenta expresivă a comportamentului“, am introdus conceptul de mecanisme de control apolineice, adică acele mecanisme de control dezirabile care nu pun în pericol gratificarea, ci o amplifică. Consider că acest concept are o importanță profundă, deopotrivă pentru teoriile psihologice și pentru psihologia aplicată. El mi-a permis să fac diferența dintre impulsivitate (patologică) și spontaneitate (sănătoasă), o distincție foarte necesară azi, mai ales pentru tineri,

dar și pentru mulți alți oameni care tind să creadă că *orice* fel de control este în mod necesar represiv și negativ. Sper că această descoperire a mea le va fi tot atât de utilă altora cum mi-a fost și mie.

Nu mi-am alocat timp ca să mă gândesc ce impact va avea acest instrument conceptual asupra vechilor probleme ale libertății, eticii, politicii, fericirii și așa mai departe, dar cred că relevanța și puterea sa vor fi evidente pentru oricare gânditor serios din aceste domenii. Psihanalistul va observa că această soluție se suprapune într-o anumită măsură cu integrarea principiului plăcerii și a principiului realității postulate de Freud. Găsirea asemănărilor și diferențelor ar fi, cred, un exercițiu rodnic pentru teoreticienii psihodinamicii.

În capitolul 11 dedicat actualizării sinelui am eliminat o sursă de confuzie limitând foarte clar conceptul la oamenii mai în vârstă. Conform criteriilor pe care le-am folosit, actualizarea sinelui nu este un proces caracteristic oamenilor tineri. În cultura noastră, cel puțin, tinerii încă nu au dobândit identitate sau autonomie, nu au avut timp destul pentru a trece printr-o relație de iubire de lungă durată, loială, trecută de etapa iubirii năvalnice și nici nu și-au găsit menirea, altarul pe care să se ofere. Nu și-au alcătuit *propriul* sistem de valori și nici nu au trecut prin destule (asumarea responsabilității pentru alții, tragedii, eșecuri, împliniri, succese), astfel încât să renunțe la iluziile perfecționiste și să devină realiști. De asemenea, nu s-au împăcat cu ideea morții, nu au învățat să aibă răbdare, nu au aflat suficient despre răul din ei și din ceilalți încât să devină mai plini de înțelegere, nu au avut timpul necesar pentru a depăși ambivalența față de părinți și cei mai în vârstă, față de putere și autoritate; nu au ajuns la nivelul general de cunoaștere și educație care să le deschidă calea spre înțelepciune, nici nu au acumulat suficient curaj pentru a accepta lipsa de popularitate, pentru a nu se mai rușina să se arate virtuoși etc.

În orice caz, din punct de vedere psihologic, este o mai bună strategie să separăm conceptul de om matur, pe deplin

uman și aflat în procesul de actualizare a sinelui, la care potențialurile umane au fost împlinite, de conceptul de sănătate la *orice* vârstă. Acesta din urmă am constatat că se traduce în „dezvoltare bună în direcția actualizării sinelui”, un concept foarte semnificativ și care poate fi cercetat. Am studiat destui tineri studenți cât să-mi pot demonstra că *este* posibil să se delimiteze „sănătatea” de „patologic”. După părerea mea, tinerii sănătoși de ambele sexe tind să se afle în plină dezvoltare, agreabili și demni de iubire, lipsiți de răutate, buni și altruști în taină (dar foarte timizi în a se manifesta ca atare), plini de afecțiune față de acei vârstnici care le merită dragostea. Tinerii sunt nesiguri pe ei, încă neformați, neliniștiți din cauza poziției lor minoritare în rândul celor de-o seamă cu ei (părerile și gusturile lor nedecarate sunt mai directe, mai corecte, metamotivate, adică mai virtuozitate decât ale oamenilor obișnuiți). În taină, îi neliniștesc cruzimea, răutatea și spiritul de turmă atât de des întâlnit la cei tineri etc.

Desigur, nu știu dacă acest sindrom se transformă inevitabil în acea actualizare a sinelui despre care am vorbit în cazul oamenilor mai vârstnici. Numai studiile longitudinale pot stabili acest lucru.

Am afirmat despre subiecții mei aflați în procesul actualizării sinelui că transcend apartenența națională. Aș fi putut adăuga că transcend totodată clasele și castele. Acest lucru mi-a fost dovedit de experiență, deși m-aș aștepta aprioric ca existența îndestulată și demnitatea socială să facă mai probabilă actualizarea sinelui.

O altă întrebare pe care nu am anticipat-o în raportul inițial asupra studiului meu este următoarea: acești oameni pot trăi numai cu oameni „buni” și într-o lume „bună”? Impresia mea retrospectivă, care rămâne să fie verificată, firește, este că oamenii aflați în procesul actualizării sinelui sunt în esență *flexibili* și se pot adapta realist la orice fel de oameni și orice mediu. Cred că ei pot să trateze oamenii buni *ca pe* niște oameni buni, iar pe cei răi, *ca pe* oameni răi.

Un alt element al portretului oamenilor aflați pe calea actualizării sinelui a reieșit din analiza pe care am făcut-o asupra „nemulțumirilor” și din tendința larg răspândită a omului de a subevalua gratificările deja obținute ale trebuințelor deja satisfăcute sau chiar de a le devaloriza complet și a renunța la sursa lor. Oamenii aflați în procesul de actualizare a sinelui sunt relativ străini de această sursă profundă a nefericirii umane. Într-un cuvânt, ei sunt capabili de „recunoștință”. Lucrurile bune din viața lor rămân pentru ei niște binecuvântări. Miracolele rămân miracole, chiar dacă se repetă iarăși și iarăși. Conștiința norocului nemeritat, a binecuvântării gratuite face ca pentru ei viața să rămână prețioasă și să nu devină niciodată anodină.

Studiul meu asupra oamenilor aflați în procesul actualizării sinelui a decurs foarte bine — spre marea mea ușurare, trebuie să recunosc. În definitiv, să-mi urmez cu tenacitate o convingere intuitivă și, pe parcurs, să sfidez unele dintre canoanele de bază ale metodei științifice și ale criticii filosofice a fost un demers foarte riscant. Acestea erau, până la urmă, reguli pe care le acceptasem și în care crezusem eu însumi, așa că eram foarte conștient că patinez pe o gheață subțire. Prin urmare, explorările mele s-au desfășurat pe fundalul anxietății, conflictului și îndoielii de sine.

În ultimele câteva decenii s-au acumulat destule confirmări și date care-mi sprijină ideile (vezi Bibliografia), astfel că această stare inițială de alarmare nu mai e necesară. Și totuși, sunt foarte conștient că încă ne mai confruntăm cu acele probleme metodologice și teoretice de bază. Munca desfășurată *până acum* este un simplu început. Acum suntem pregătiți să găsim metode de echipă mult mai obiective, consensuale și impersonale pentru selectarea subiecților aflați în procesul actualizării sinelui (oameni sănătoși, deplini, autonomi) pentru a-i studia. Sunt evident clare demersuri transculturale. Studiile de urmărire, din leagăn și până-n mormânt, vor oferi singurele validări cu adevărat satisfăcătoare cel puțin din punctul meu de vedere. Extragerea unui eșantion din populația generală este clar necesară, în plus față de selectarea echivalentelor

medaliaților cu aur la Olimpiadă, cum am procedat eu. De asemenea, nu cred că putem vreodată înțelege răul uman ireducibil până ce nu vom studia, mai amănunțit decât am făcut-o eu, păcatele „incurabile” și defectele celor mai bune ființe umane pe care le putem găsi.

Sunt convins că astfel de studii ne vor schimba filosofia științei, a eticii și valorilor, a religiei, a muncii, a managementului și relațiilor interpersonale, a societății și așa mai departe. În plus, cred că s-ar putea petrece mari schimbări sociale și educaționale aproape imediat dacă i-am putea învăța pe cei tineri să renunțe la perfecționismul lor nerealist, la pretenția lor ca oamenii să fie perfecți, într-o societate perfectă, la pretenția de a avea părinți, profesori, politicieni, căsnicii, prieteni, organizații perfecte, căci nici una dintre acestea nu există și pur și simplu nu poate exista — cu excepția momentelor trecătoare ale experiențelor de vârf, ale contopirii perfecte etc. Știm deja că astfel de așteptări sunt simple iluzii și, prin urmare, nu fac decât să ducă inevitabil și inexorabil la deziluzionare însoțită de dezgust, furie, depresie și dorință de răzbunare. A cere „Nirvana acum!” reprezintă o sursă majoră a răului. Dacă pretinzi un conducător sau o societate perfectă, renunți prin aceasta la posibilitatea de a alege între mai bine și mai rău. Dacă imperfecțiunea este definită drept malefică atunci totul este malefic, din moment ce totul este imperfect.

Pe partea pozitivă, cred că această importantă frontieră a cercetării este sursa noastră cea mai probabilă de cunoaștere a valorilor intrinseci naturii umane. Aici se găsește sistemul de valori, surrogatul religios, factorul de satisfacere a idealismului, filosofia normativă de viață de care se pare că au nevoie toate ființele umane, după care tânjesc și fără de care devin rele, vulgare și triviale.

Sănătatea psihică nu numai că asigură o stare de bine subiectivă, ci este totodată corectă, adevărată, reală. În acest sens, ea este „mai bună” decât boala și îi este superioară. Pe lângă faptul că este corectă și adevărată, este și mai lucidă, permi-



țând perceperea mai multor adevăruri și a unor adevăruri superioare. Cu alte cuvinte, lipsa sănătății nu numai că determină o stare foarte neplăcută, ci este și o formă de orbire, o patologie cognitivă și totodată o pierdere morală și afectivă. Mai mult, este o formă de schilodire, de pierdere a unor capacități, o scădere a putinței de a acționa și de a obține realizări.

Există oameni sănătoși, chiar dacă nu sunt foarte mulți. Întrucât s-a demonstrat că sănătatea, cu toate valorile sale — adevăr, bunătate, frumusețe etc. —, este posibilă, ea este în principiu o realitate ce poate fi atinsă. Pentru cei care preferă să vadă, în loc să fie orbi, să se simtă bine, și nu rău, să fie înțregi, și nu mutilați, este recomandabil să caute sănătatea psihică. Îmi amintesc de o fetiță care, fiind întrebată de ce binele e preferabil răului, a răspuns „Pentru că este mai *plăcut*”. Cred că putem face mai mult decât atât: același tip de gândire poate demonstra că a trăi într-o „societate bună” (frățească, sinergică, încrezătoare, conformă cu Teoria Y) este „mai bine” decât a trăi într-o societate în care funcționează legea junglei (conformă cu Teoria X, dictatorială, dușmănoasă, hobbesiană), *deopotrivă* datorită valorilor biologice, medicale și ale celor de supraviețuire darwiniene, precum și valorilor de dezvoltare, subiective și obiective. Același lucru este valabil în ceea ce privește căsnicia fericită, prietenia apropiată, relația bună cu părinții. Ele nu numai că sunt dorite (preferate, alese), ci sunt și „dezirabile” în anumite sensuri specifice. Îmi dau seama că acest lucru le poate da multă bătaie de cap filosofilor profesioniști, dar am încredere că se vor descurca.

Dovada că *pot* exista oameni minunați și chiar există — deși sunt foarte puțini și au defectele lor ascunse — este suficientă pentru a ne da curaj, speranță, putere de a lupta în continuare, încredere în noi înșine și în posibilitățile noastre de dezvoltare. De asemenea, speranța în privința naturii umane, oricât de moderată, ar trebui să ne îndemne în direcția fraternității și compasiunii.

Am decis să omit ultimul capitol din prima ediție a acestei cărți, „Către o psihologie pozitivă”; ceea ce era adevărat în

proporție de 98% în 1954, astăzi mai e valabil doar în proporție de două treimi. În prezent există o psihologie pozitivă, chiar dacă nu foarte dezvoltată. Psihologiile umaniste, noile psihologii transcendente, psihologia existențialistă, rogersiană, experiențială, holistică, psihologiile orientate spre valori înfloresc toate și sunt accesibile publicului, cel puțin în Statele Unite, deși, din păcate, nu au ajuns deocamdată decât în puține facultăți de psihologie, astfel că studenții interesați trebuie să le caute sau să aibă norocul de a le întâlni întâmplător. Pentru cititorul interesat la rândul său de ele, cred că în diferitele exegeze semnate de Moustakas, Severin, Bugental, Sutich și Vich se poate cel mai ușor găsi un bun eșantion de autori, idei și date. Pentru adresele unor școli, jurnale și societăți recomand „The Eupsychian Network”, o anexă din cartea mea, *Toward a Psychology of Being*.

Pentru absolvenții încă nelămuriți aș recomanda în continuare acest ultim capitol al primei ediții, care se poate găsi probabil în majoritatea bibliotecilor universitare. Mai recomand, de asemenea, cartea mea *Psychology of Science*, din aceleași motive. Pentru cei dispuși să se ocupe serios de aceste probleme, recomand excelenta carte a lui Polanyi, *Personal Knowledge*.

Prezenta ediție revizuită constituie un exemplu al respingerii tot mai ferme a științei tradiționale, lipsită de valori — sau a efortului inutil de a avea o știință lipsită de valori. Cercetările concentrate asupra valorilor, efectuate de oameni de știință interesați de valori și care pot, susțin eu, să dezvăluie valorile intrinseci, supreme, caracteristice speciei existente în structura naturii umane, reprezintă o știință mai fățiș normativă și mai încrezătoare în sine.

Pentru unii, aceasta va părea un atac la adresa științei pe care o îndrăgesc și o respectă, la fel ca mine. Sunt de acord că temerile lor sunt uneori întemeiate. Există mulți oameni, mai ales în domeniul științelor sociale, care consideră că angajarea politică totală (în absența informațiilor complete, prin definiție) este singura alternativă la o știință lipsită de valori, cele

două excluzându-se reciproc. Pentru ei, îmbrățișarea uneia presupune respingerea categorică a celeilalte.

Că această dihotomizare este imatură și bazată pe informații insuficiente este demonstrat pe dată de simplul fapt că e cel mai bine să obții informații corecte chiar și atunci când te lupți cu un dușman, chiar atunci când te declari politician.

Dar dincolo de această neghiobie care-și este propriul dușman și abordând această problemă foarte serioasă la cele mai înalte niveluri de care suntem capabili, cred că se poate demonstra că zelul normativ (de a face bine, de a ajuta omenirea, de a face lumea mai bună) este compatibil cu obiectivitatea științifică și, în plus, ne permite să putem concepe o știință mai bună și mai puternică, cu o jurisdicție mult mai cuprinzătoare decât acum, când încearcă să fie neutră din perspectivă valorică (lăsând valorile să fie susținute de oamenii obișnuiți, pe alte criterii decât faptele științifice). Aici putem ajunge pur și simplu lărgindu-ne concepția despre obiectivism, astfel încât să includă nu numai „cunoașterea de spectator” (cunoașterea *laissez-faire*, detașată, cunoașterea despre, cunoașterea din exterior), ci și cunoașterea experiențială sau ceea ce aș putea numi cunoașterea prin iubire sau taoistă.

Modelul simplu al obiectivismului taoist vine din fenomenologia iubirii și a admirației dezinteresate pentru Ființa celuilalt (iubirea F). De exemplu, iubirea față de propriul copil, prieten, profesie și chiar față de „cauza” sau domeniul științific propriu poate fi atât de completă și caracterizată de acceptare totală, încât încetează să mai exercite vreo intruziune sau interferență, adică obiectul iubirii este acceptat exact așa cum este și cum va deveni, fără impulsul de a-l schimba sau de a-l îmbunătăți. E nevoie de o mare iubire ca să lași ceva sau pe cineva așa cum este, să existe și să devină. Ne putem iubi copiii într-o formă atât de pură, încât să-i lăsăm să devină ceea ce le permite potențialul lor. Dar — și aceasta este esența acestui argument — putem iubi și adevărul în *același fel*. Îl putem iubi suficient de mult încât să avem încredere în *devenirea* sa. Este posibil să ne iubim copilul chiar înainte de a se naște, să

așteptăm cu sufletul la gură și cu mare fericire să vedem ce fel de persoană va fi și să iubim acea persoană care a devenit.

Planurile apriorice pentru copil, ambițiile noastre în ceea ce-l privește, rolurile pe care i le pregătim, chiar și speranțele că va deveni asta sau cealaltă, toate acestea sunt non-taoiste. Ele reprezintă pretenția impusă de părinte copilului, ca acesta din urmă să devină ceea ce a hotărât el dinainte că *trebuie* să devină. Un astfel de copil se va naște într-o cămașă de forță invizibilă.

La fel putem iubi adevărul care nu s-a născut încă, putem să avem încredere în el, să ne bucurăm de el și să ne minunăm când își dezvăluie natura. Putem crede că adevărul necontaminat, nemanipulat, neforțat, neprovocat va fi mai frumos, mult mai pur, mai *adevărat* decât dacă l-am fi forțat să se conformeze unor așteptări, speranțe sau planuri apriorice ori unor nevoi politice curente. Și adevărul se poate naște într-o „cămașă de forță invizibilă“.

Zelul normativ *poate* fi prost înțeles și *poate* să distorsioneze adevărul nenăscut prin pretenții apriorice, și mă tem că exact asta fac unii oameni de știință, care practic renunță astfel la știință în favoarea politicii. Dar nu este deloc necesar să se întâmple la fel în cazul cercetătorului mai taoist, care poate iubi adevărul nenăscut suficient cât să presupună că acesta va fi aducător de bine și, din acest motiv, îl lasă în pace, tocmai de dragul zelului său normativ.

Mai cred un lucru: cu cât este mai pur adevărul și mai puțin contaminat de doctrinarii care hotărăsc totul dinainte, cu atât va fi mai bine pentru viitorul omenirii. Am încredere că lumea va avea beneficii mai mari de pe urma adevărului viitorului decât de pe urma convingerilor politice pe care le am astăzi. Am mai mare încredere în ceea ce se va afla decât în cunoștințele mele din prezent.

Aceasta este o versiune umanist-științifică a lui „Facă-se voia Ta, nu a mea“. Temerile și speranțele mele pentru omenire, dorința mea de a face bine, de a fi pace și înțelegere în lume, zelul meu normativ, toate acestea cred că vor fi mai bine

servite dacă rămân deschis cu modestie față de adevăr, obiectiv și dezinteresat în sensul taoist al refuzului de a vedea adevărul prin prisma prejudecăților sau a încerca să îl modifice, iar dacă voi continua să cred în asta, cu cât voi ști mai multe, cu atât voi fi de un mai mare ajutor.

Am afirmat în repetate rânduri, în această carte, în multe alte lucrări pe care le-am publicat după ea că actualizarea potențialului real al persoanei este condiționată de prezența unor părinți și a altor persoane care să ofere gratificarea trebuințelor primare, de toți acei factori numiți acum „ecologici”, de „sănătatea” culturii sau lipsa acesteia, de situația generală etc. Evoluția îndreptată către actualizarea sinei și umanitatea deplină este făcută posibilă de o ierarhie complexă de „condiții preliminare bune”. Aceste condiții fizice, chimice, biologice, interpersonale și culturale contează în ultimă instanță pentru individ în măsura în care ele îi împlinesc sau nu necesitățile umane de bază și îi oferă sau nu „drepturile” care-i permit să devină suficient de puternic și suficient de individualizat pentru a-și asuma propria soartă.

Studiind aceste condiții preliminare, ne întristează să vedem cu câtă ușurință poate fi distrus sau reprimat potențialul uman, astfel încât o persoană cu întregul potențial uman împlinit poate părea un miracol, o întâmplare atât de puțin probabilă, încât trezește venerația. Și totodată ne încurajează faptul că există cu adevărat oameni aflați pe calea actualizării sinei, că ei sunt posibili, că se poate trece de toate pericolele și se poate ajunge la capătul cursei.

E aproape sigur că investigatorul va fi prins într-un foc în cruciat de acuzații interpersonale și lăuntrice, fiind acuzat fie de optimism, fie de pesimism, în funcție de direcția în care se concentrează la un anumit moment dat. De asemenea, va fi acuzat de o parte că pune prea mult preț pe ereditate, iar de cealaltă, că pune prea mult accent pe mediu. Grupurile politice vor încerca în mod sigur să-i aplice o etichetă sau alta, în funcție de tendințele momentului.

Bineînțeles, cercetătorul va rezista toate la aceste tendințe de a dihotomiza și de a categoriza și va continua să gândească prin prisma gradațiilor și să conștientizeze holistic numeroșii factori determinanți care acționează simultan. Va încerca din răputeri să fie receptiv la date, diferențiindu-le cât de bine poate de dorințele, speranțele și temerile sale. Acum ne este foarte clar că aceste probleme — ce este persoana bună și ce este societatea bună — intră foarte bine sub jurisdicția științei empirice și că avem motive de a spera în progresul cunoașterii în aceste domenii.

Cartea de față se concentrează mult mai mult asupra primei probleme, persoana pe deplin umană, decât asupra celei de-a doua, ce fel de societate îi poate da naștere. Am scris mult pe această temă din 1954, când a apărut prima ediție, dar m-am abținut de la încercarea de a încorpora ultimele mele descoperiri în această ediție revizuită. În schimb voi trimite cititorul la unele dintre lucrările mele pe acest subiect și îi voi sublinia, cât de imperios pot, necesitatea familiarizării cu bogata literatură de cercetare pe tema psihologiei sociale normative (numite, de asemenea, dezvoltare organizațională, teoria organizării, teoria managementului etc.). După părerea mea, implicațiile acestor teorii, studii de caz și cercetări sunt profunde, întrucât oferă o alternativă reală, de pildă, la diferite versiuni ale teoriei marxiste, la teoriile democratice și dictatoriale și la alte filosofii sociale existente. Sunt mereu uimit că atât de puțini psihologi cunosc măcar existența unor autori precum Argyris, Bennis, Likert și McGregor, ca să-i amintesc doar pe câțiva dintre cei mai cunoscuți autori din domeniu. În orice caz, cine dorește să analizeze serios teoria actualizării sinei trebuie să ia în serios și noua psihologie socială. Dacă ar fi să aleg o singură revistă pe care să o recomand celui interesat să fie la curent cu ultimele descoperiri din acest domeniu, aceasta ar fi *The Journal of Applied Behavioral Sciences*, în ciuda titlului său care induce total în eroare.

În cele din urmă doresc să spun câteva cuvinte despre această carte ca despre una care face trecerea către psihologia

umanistă sau ceea ce a ajuns să se numească „a treia forță”. Deși încă imatură din punct de vedere științific, psihologia umanistă a deschis deja calea către studierea tuturor fenomenelor psihice care se numesc transcendente sau transpersonale, date care au fost excluse în principiu datorită limitărilor filosofice inerente ale comportamentalismului și freudismului. Printre aceste fenomene aş include nu numai stările superioare, pozitive, ale conștiinței și personalității, adică transcenderea materialismului, a eului definit de granițele corporale, a atitudinilor atomiste-clivate-divizatoare-adversative etc., ci și o concepție a valorilor (adevăruri eterne) ca parte dintr-un sine mult mai cuprinzător. Noua revistă *Journal of Transpersonal Psychology* a început deja să publice articole pe aceste subiecte.

Putem deja să începem să ne *gândim* la trans-uman, la o psihologie și o filosofie care să meargă dincolo de specia umană. Acesta este viitorul.

A. H. M

*W. P. Laughlin Charitable Foundation*

Cuvânt înainte

## Influența lui Abraham Maslow

de Robert Frager

„Omul nu poate face alegeri înțelepte în viață dacă nu îndrăznește să se asculte pe sine, pe el însuși, în fiecare clipă a existenței sale.”

ABRAHAM H. MASLOW,

*The Farther Reaches  
of Human Nature, 1971*

## Introducere

Abraham H. Maslow a fost un om care a avut curajul de a se asculta pe sine și de a-și urma credința nestrămutată în potențialul speciei umane. A fost numit pionier, vizionar, filosof al științei, optimist. A fost unul dintre promotorii psihologiei umaniste sau „cea de-a treia forță”, iar cartea *Motivație și personalitate*, publicată inițial în 1954, conține întrebările semnificative și primele sale explorări asupra psihologiei umane. Ideile elaborate în *Motivație și personalitate* au alcătuit temelia operei sale de o viață. Această carte a avut o influență imensă în crearea unei concepții pozitive și complete asupra naturii umane. Ea rămâne în continuare un material unic, pătrunzător și influent, după cum arată curente actuale din psihologie, educație, afaceri, cultură. În multe domenii se pune un ac-



cent tot mai mare pe actualizarea sinelui, valori, liberă alegere și pe o viziune mai pregnant holistică asupra individului.

## Influența lui Maslow

Numărul din revista *Esquire* care a marcat a cincizecea aniversare a publicației conținea articole despre cele mai importante personalități americane de la jumătatea secolului al XX-lea. Redactorii l-au ales pe Maslow drept cel mai influent psiholog și totodată unul dintre cei mai importanți promotori ai viziunii moderne asupra naturii umane. George Leonard scria:

Nu a scris cu grandoearea întunecată a lui Freud, cu grația studiată a lui Erik Erikson sau cu precizia elegantă a lui B.F. Skinner. Nu a fost un vorbitor strălucit; la începutul carierei sale era atât de timid, încât abia avea curajul să urce pe podium. [...] Ramura psihologiei inițiată de el nu a dobândit o poziție dominantă în universități și colegii. A murit în 1970, dar încă nu s-a scris o biografie completă a sa.

Și totuși, Abraham Maslow a contribuit în mai mare măsură la schimbarea concepției noastre despre natura umană și despre posibilitățile individului decât oricare alt psiholog american din ultimii cincizeci de ani. Influența sa, deopotrivă directă și indirectă, se află în continuă creștere, mai ales în domeniul sănătății, educației și teoriei managementului, ca și în viața personală și socială a milioane de americani. (Leonard, 1983, p. 326).

Când și-a început Maslow cariera, în psihologie existau numai două forțe majore: abordarea experimentală, comportamentalistă, și cea clinică, psihanalitică. Aceste modele nu au fost suficiente pentru Maslow. „Privind în ansamblu [...] cred că nu greșesc dacă spun că istoria omenirii reprezintă un inventar al modurilor în care a fost subestimată natura umană. Capacitățile cele mai înalte ale omului au fost subestimate practic întotdeauna.” (1971, p. 7).

În cariera sa intelectuală, Maslow a încercat să echilibreze această tendință de subestimare cu investigații deschizătoare de drumuri asupra celor mai înalte posibilități de dezvoltare și evoluție umană. El a avut un rol esențial în apariția a două forțe majore în psihologie: umanismul și transpersonalismul. Ambele explorează natura umană în toată bogăția și complexitatea sa, fără a reduce comportamentul uman la un model mecanicist sau patologic.

Punctul forte al lui Maslow stătea însă în capacitatea de a pune întrebări semnificative. El a pus în psihologie întrebări esențiale pentru viața noastră, a tuturor: Ce înseamnă să fii o ființă umană bună? De ce sunt capabile ființele umane? Cum ajunge o ființă umană să fie fericită, creativă, împlinită? Cum putem stabili că o persoană și-a împlinit întregul potențial, dacă nu știm în ce constă este el? Cum putem depăși cu adevărat imaturitatea și insecuritatea copilăriei și în ce fel de circumstanțe o putem face? Cum putem elabora un model complet al naturii umane, onorându-ne extraordinarul potențial, dar fără a pierde din vedere latura nonrațională, pasivă? Ce îi motivează pe indivizii sănătoși psihic?

Este persoana aflată în procesul actualizării sinelui cea mai fidelă reprezentare a naturii umane așa cum este ea cu adevărat, dincolo de suprafață? Aceasta este una dintre acele întrebări majore la care numai nebunii sau vizionarii îndrăznesc să ofere răspunsuri definitive. Ceea ce a oferit Maslow prin teoria lui despre actualizarea sinelui nu a fost numai un adevăr psihologic, ci o viziune complexă a naturii umane. În vreme ce alții stăruie asupra erotismului, puterii, autointegrării sau stimulului și reacției, viziunea lui Maslow a fost una a adevărului gnostic și a bucuriei păgâne. (Lowry, 1973, p. 50)

Întrebările creative puse de Maslow continuă să inspire revelații intuitive importante legate de natura umană și încurajează noi explorări.

Maslow și-a dedicat viața studierii oamenilor pe care-i considera sănătoși psihic: „Mai mult decât atât, oamenii aflați în

procesul actualizării sinelui, cei care au ajuns la un nivel înalt de maturitate, de sănătate și de împlinire personală au atât de multe să ne învețe, încât uneori par a fi membrii unei cu totul alte specii umane" (Maslow, 1968, p. 71).

El a descoperit că indivizii sănătoși funcționează altfel decât cei care au anumite deficiențe. Maslow a numit această nouă abordare „psihologia Ființei”. A constatat că oamenii aflați pe calea actualizării sinelui sunt motivați de „valorile Ființei”. Acestea sunt valori care se dezvoltă firesc la indivizii sănătoși, nefiind impuse de religie sau cultură. Maslow susținea că „am ajuns în acel punct din istoria biologică în care suntem responsabili pentru propria evoluție. Aceasta a ajuns să depindă numai de noi. Evoluția presupune selecție și așadar alegere și decizie, iar asta înseamnă valorizare” (Maslow, 1971, p. 11). Între valorile prețuite de oamenii aflați în procesul actualizării sinelui se numără adevărul, creativitatea, frumusețea, bunătatea, întregirea, vitalitatea, unicitatea, dreptatea, simplitatea și autonomia.

Studiul lui Maslow asupra naturii umane l-a condus la numeroase concluzii, între care următoarele idei centrale:

1. Ființele umane au tendința înăscută de a înainta spre niveluri superioare de sănătate, creativitate și împlinire personală.
2. Nevroza poate fi considerată drept un blocaj a tendinței către actualizarea sinelui.
3. Evoluția unei societăți sinergice este un proces firesc și esențial. Aceasta este o societate în care *toți* indivizii pot ajunge la un nivel înalt al dezvoltării de sine, fără să-și limiteze unii altora libertatea.
4. Eficiența în afaceri și dezvoltarea personală nu sunt incompatibile. De fapt, procesul actualizării sinelui conduce fiecare individ către cele mai înalte niveluri de eficiență.

În anul 1968, Maslow comenta că revoluția pe care a declanșat-o în psihologie s-a consolidat ferm. „În plus, ea începe să fie *folosită*, mai ales în educație, industrie, religie, orga-

nizare și management, terapie și dezvoltare personală [...]” (p. iii). Mai mult decât atât, opera sa face parte integrantă din curentele intelectuale dominante ale secolului al XX-lea. În cartea sa despre Maslow și psihologia modernă, Colin Wilson scria:

Prima jumătate a secolului al XX-lea a cunoscut o reacție împotriva epocii Romantismului. Biologia era dominată de un darwinism rigid, filosofia, de diverse forme de pozitivism și raționalism, știința, de determinism. Acesta din urmă ar putea fi rezumat prin ideea că, dacă am putea construi un computer gigantic în care am introduce toată cunoașterea științifică actuală, el ar putea prelua viitorul descoperirilor științifice.

Primii psihologi s-au limitat la încercarea de a ne explica simțăminte și reacții în termenii mecanismelor cerebrale, adică la construirea unei imagini mecaniciste a psihicului. Imaginea lui Freud a fost mult mai „complexă și stranie”, dar profund pesimistă — ceea ce Aldous Huxley numea viziunea de „subsol al subsolului” despre psihicul uman. [...] Maslow a fost primul care a adus o reală extindere psihologică cu adevărat cuprinzătoare — ca să spunem așa, a adăugat etaje, de la subsol până la pod. El a acceptat metoda clinică a lui Freud, fără să-i accepte și filosofia. [...] Imboldurile „trascendente” — estetic, creativ, religios — constituie o parte din natura umană la fel de esențială și permanentă ca și dominația sau sexualitatea. Dacă sunt mai puțin evident „universale”, asta e pentru că puțini oameni ajung în punctul în care aceste imbolduri devin cea mai puternică voce din psihic.

Realizările lui Maslow sunt imense. La fel ca toți gânditorii originali, el a imaginat un nou mod de a *vedea* universul.

Pe tot parcursul vieții sale, Maslow a fost un pionier al intelectului. A deschis mereu noi drumuri, trecând-se de fiecare la alte domenii, mai noi. Pe lângă studiile științifice riguroase, a avansat presupuneri, intuiții și idei personale. A lăsat deseori pe seama altora analiza și testarea atentă a propriilor teorii. Întrebările pe care le-a pus Maslow au rămas atrăgătoare și astăzi, având doar răspunsuri incomplete.

## O scurtă biografie

Abraham H. Maslow s-a născut la 1 aprilie 1908 în Brooklyn, New York. Părinții lui erau evrei ruși imigranți. Tatăl său, care era dogar de meserie, a emigrat din Rusia în America în tinerețe. După ce s-a stabilit acolo, i-a scris unei verișoare din țara natală, rugând-o să vină în Statele Unite și să se căsătorească cu el. Ea a acceptat.

Maslow a fost primul dintre cei șapte copii ai familiei. În tinerețe era extrem de timid, nevrotic, depresiv, îngrozitor de nefericit, singuratic și cu o părere foarte proastă despre propria persoană.

Data fiind copilăria mea, mă mir că n-am ajuns psihotic. Eram micul evreu dintr-o comunitate nonevreiască. Era aproximativ ca și cum aș fi fost primul negru înscris la o școală a albilor. Eram izolat și nefericit. Am crescut prin biblioteci, fără prieteni, înconjurat de cărți.

Nici unul dintre părinții mei nu avea studii. Tata voia să devin avocat [...].

Am încercat să urmez Dreptul vreme de două săptămâni... Apoi m-am întors acasă la bietul meu tată într-o seară și i-am spus că nu pot să devin avocat.

„Ei bine, fiule, a zis, atunci ce vrei să fii?” I-am spus că doream să studiez — să studiez totul. Nu era un om școlit și nu-mi înțelegea pasiunea pentru învățătură, dar era un om de treabă.” (Maslow, în Hall, 1968, p. 37)

Dragostea de învățătură a lui Maslow combinată cu inteligența sa extraordinară au făcut din el un student strălucit. (Mai târziu, IQ-ul său a fost evaluat la 195, al doilea dintre cele mai mari scoruri înregistrate la vremea respectivă). Maslow a explorat viața culturală bogată din New York și s-a îndrăgostit de teatru și de muzica clasică. Mergea la două concerte pe săptămână la Carnegie Hall și chiar vindea alune ca să poată intra la spectacol.

Maslow s-a îndrăgostit profund de verișoara sa, Bertha. La 19 ani și-a găsit în sfârșit curajul de a o săruta. A fost uimit și fericit că ea nu l-a respins. Acceptarea și iubirea Berthei au determinat o creștere imensă a stimei de sine șubrede a lui Maslow. Un an mai târziu s-au căsătorit.

În 1928, Maslow s-a transferat la Universitatea Wisconsin, unde s-a înscris la Psihologie. Acolo a dobândit cunoștințe solide de cercetare experimentală de la unii dintre cei mai valoroși psihologi experimentalisti ai țării. Harry Harlow, cunoscut cercetător al primatelor, a devenit profesorul principal al lui Maslow. El a fost primul dintr-o serie de distinși savanți atrași de acest tânăr genial, timid, care l-au inspirat, l-au învățat, l-au hrănit și l-au ajutat să-și găsească de lucru.

Prima funcție pe care a ocupat-o Maslow după obținerea doctoratului a fost aceea de cercetător asociat pe lângă distinsul comportamentalist Edward Thorndike. Maslow a fost impresionat de potențialul comportalismului, exemplificat de convingerea optimistă a lui John B. Watson că psihologia științifică poate fi folosită pentru a instrui pe oricine să devină orice și-ar dori — „doctor, avocat sau șef de trib”. Maslow a înțeles într-un final că abordarea strict comportamentalistă a vieții avea anumite limitări.

Minunatul program al lui Watson m-a apropiat de psihologie. Dar neajunsul fatal al acestuia consta în faptul că se aplica muncii de laborator și era gândit pentru ea, dar îl îmbrăcai și-l dezbrăcai ca pe un halat. [...] Nu reușea să creeze o imagine a omului, o filosofie de viață, o concepție despre natura umană. Nu este un ghid existențial, un ghid al valorilor sau al alegerilor. Este un mod de a aduna informații despre comportament, ceea ce poți vedea, simți și auzi prin intermediul simțurilor.

Dar comportamentul uman constituie o cale de apărare, un mod de a ascunde gânduri și motive, așa cum limbajul poate fi un mod de a-ți ascunde gândurile și a inhiba comunicarea.

Dacă te porți cu copiii acasă la fel cum o faci cu animalele în laborator, soția va fi în stare să-ți scoată ochii din cap. Soția mea m-a avertizat cu fermitate să nu fac experimente pe copiii ei. (Maslow, în Lowry, 1979, vol. II, pp. 1059–1060).

Maslow credea, de asemenea, că teoria freudiană constituie o contribuție majoră la înțelegerea ființei umane, în special pentru evidențierea rolului central al sexualității în comportamentul uman. La Universitatea Columbia a dat naștere unei controverse intervievând studențele despre viața lor sexuală. Asta se întâmpla în 1936, când nici nu se auzise încă de cercetări asupra sexualității. E posibil ca Maslow să-l fi inspirat pe Kinsey, care și-a început activitatea doi ani mai târziu. Maslow a constatat că activitatea sexuală are legătură cu „dominația”, trăsătură pe care o studiasse în laboratorul lui Harlow.

Maslow a acceptat postul de profesor de psihologie la Brooklyn College și a predat acolo vreme de 14 ani. Și-a molipsit studenții cu dragostea sa de cunoaștere și cu entuziasmul față de psihologie. Mulți dintre ei erau imigranți, și nu se simțeau deloc în largul lor în acel mediu academic cu totul nou. Maslow era unul dintre cei mai iubiți profesori de acolo; era cunoscut drept „Frank Sinatra de la Brooklyn College”.

Orașul New York era unul dintre principalele centre ale intelectualității pe vremea aceea și adăpostea mulți dintre cei mai mari savanți europeni, care fugiseră de persecuțiile naziste. Printre mentorii lui Maslow la The New School for Social Research din New York se numărau Alfred Adler, Erich Fromm, Karen Horney și Margaret Mead. Alți doi mari învățați au devenit nu numai profesorii lui Maslow, ci și prietenii săi apropiați: antropologul Ruth Benedict și Max Wertheimer, întemeietorul psihologiei gestaltiste.

Maslow a fost profund influențat de aceștia doi. Ei erau nu doar savanți străluciți, creativi și foarte productivi, ci și niște oameni calzi, afectuoși, maturi. Maslow a început să țină însemnări despre ei, încercând să analizeze ce anume îi făcea să fie ființe atât de extraordinare și savanți străluciți. Maslow i-a pus în opoziție pe Benedict și Wertheimer cu Hitler — exponenți ai omenirii la extrema binelui și a răului.

Investigațiile mele asupra actualizării sinelui nu au fost concepute ca o cercetare și nici nu au început astfel. Ele au început ca efortul unui tânăr intelectual de a-i înțelege pe doi dintre pro-

fesorii pe care îi iubea, îi adora și îi admira și care erau cu adevărat niște oameni extraordinari. Era un fel de devotament cu IQ ridicat. Nu mă puteam mulțumi să ador, voiam și să înțeleg de ce acești doi oameni erau atât de diferiți de oamenii obișnuiți. E vorba de Ruth Benedict și Max Wertheimer. Ei mi-au fost profesori după care am venit cu un doctorat din vest în New York City, și erau niște ființe cu totul remarcabile. Părea că nu sunt doar oameni, ci mai mult decât oameni. Demersul meu de cercetare a început ca o activitate științifică. Am făcut descrieri și însemnări despre Max Wertheimer și am ținut însemnări despre Ruth Benedict. Încercând să-i înțeleg, să mă gândesc la ei și să scriu despre ei în jurnal și în însemnările mele, mi-am dat seama, într-un moment minunat, că cele două tipare pot fi generalizate. Vorbeam despre un tip de persoană, nu despre doi indivizi ce nu puteau fi comparați între ei. Asta mi-a trezit un entuziasm minunat. Am încercat să văd dacă mai pot găsi și în altă parte același tipar și l-am găsit, la noi și noi oameni. (Maslow, 1971, p. 41)

La începutul celui de-al Doilea Război Mondial, Maslow a fost mișcat până la lacrimi de o paradă militară și s-a hotărât să renunțe la cariera sa în cercetarea experimentală și să încerce să înțeleagă cauzele psihologice ale urii, prejudecății și războiului.

„Priveam cu lacrimile șiroind pe obraji. Simțeam că nu înțelegem nimic. Nici pe Hitler; nici pe germani, nici pe Stalin, nici pe comuniști. Nu-i înțelegeam pe nici unii. Simțeam că dacă i-am înțelege, am putea face progrese [...].

Eram prea bătrân ca să mă înrolez în armată. Acela a fost momentul când am înțeles că trebuia să-mi dedic restul vieții descoperirii unei psihologii care să servească păcii.

Voiam să dovedesc că ființele umane sunt capabile de lucruri superioare războiului, prejudecății și urii.

Voiam să fac știința să se ocupe de toate problemele pe care le analizaseră până atunci alți oameni decât savanții — religia, poezia, valorile, filosofia, arta.



Am început prin a încerca să-i înțeleg pe oamenii mari, cele mai reușite exemplare ale omenirii pe care le-am putut găsi. (Maslow, în Hall, 1968, pp. 54-55)

În 1951 Maslow a părăsit în cele din urmă Colegiul Brooklyn pentru a se muta la nou-înființata universitate Brandeis. A devenit primul șef al catedrei de Psihologie de acolo și s-a dedicat complet dezvoltării și evoluției universității. Maslow a rămas la Brandeis până în 1969, cu un an înainte să moară. În această perioadă și-a rafinat ideile, având mereu ca scop alcătuirea unei teorii cât mai complete asupra naturii umane. În 1962 a contribuit la înființarea Asociației de Psihologie Umanistă, împreună cu un grup de colegi eminenți, între care se numărau Rollo May și Carl Rogers. Continuând să exploreze adâncimile potențialului uman, Maslow a inspirat și întemeierea *Revistei de psihologie transpersonală*. Scria despre aceste două psihologii :

Trebuie să recunosc că am ajuns să consider tendința umanistă în psihologie drept revoluție în cel mai adevărat și mai vechi sens al cuvântului, sensul în care Galileo, Darwin, Einstein, Freud și Marx au făcut revoluții, adică noi moduri de a percepe și gândi, noi imagini despre om și societate, noi concepții despre etică și valori, noi direcții în care să ne îndreptăm.

Această „a treia psihologie” este acum o fațetă a [...] unei noi filosofii a vieții, o nouă viziune despre om, începutul unui nou secol de muncă [...].

Ar trebui să spun, de asemenea, că eu consider psihologia umanistă, psihologia celei de-a treia forțe, drept o etapă de trecere, pregătirea pentru o a patra psihologie mai „înaltă”, transpersonală, transumană, centrată pe cosmos, și nu pe trebuințele și interesele umane. (Maslow, 1968, pp, iii-iv)

Maslow a început să se intereseze și de lumea afacerilor. În vara anului 1962 a primit o bursă de cercetare la Non-Linear Systems, o corporație californiană inovatoare în domeniul înaltei tehnologii. Maslow a descoperit că teoriile sale erau rele-

vante pentru managementul afacerilor și că în industrie existau mulți oameni aflați în procesul actualizării sinelui.

El a constatat că mulți oameni de afaceri de succes adoptau aceeași abordare pozitivă a naturii umane pe care o promovase el în psihologie. S-a bucurat să vadă că managerii care le arătau subordonaților încredere și respect creaseră un mediu de lucru mai productiv, mai creativ și mai încurajator. Teoriile abstracte ale lui Maslow erau testate și confirmate pe piață.

Am fost întrebat de nenumărate ori ce m-a făcut să mă îndrept către Non-Linear Systems. [...] Unul dintre motive a fost înțelegerea treptată a faptului că teoriile mele, în special cele despre motivație, erau folosite și testate în laboratorul industrial, nu în cel experimental. Mă simțeam vinovat pentru că nu reușisem să-mi dau seama cum să testez teoria motivației și cea despre actualizarea sinelui în laborator. Acești oameni m-au eliberat de vinovăție și m-au făcut să părăsesc cercetarea de laborator pentru totdeauna. Nu văd cum s-ar fi putut întâmpla altfel. Non-Linear este un mare laborator și un mare experiment.

Am renunțat la ideea că psihologia managementului este o simplă aplicație a psihologiei pure. Psihologia pură avea mai multe de învățat din cercetările desfășurate în viața reală decât invers. Psihologia vieții trebuia testată în laboratoarele vieții. Laboratorul de chimie și experimentul în eprubetă sunt modele jalnice pentru cercetarea vieții umane. (Maslow, în Lowry, vol. I, p. 191)

Maslow a mai descoperit încă o lume în acea vară petrecută în California. El și Bertha mergeau cu mașina de-a lungul coastei californiene, în vacanță. Înașteau mult mai încet decât își propuseseră și, când treceau prin Big Sur, a început să se întunece. Au oprit la ceea ce părea un motel și au descoperit un grup de oameni care citeau toți ultima carte a lui Maslow, *Toward a Psychology of Being*.

Soții Maslow nimeriseră la Institutul Esalen. Primul centru de dezvoltare din lume era pe punctul de a se deschide. Michael Murphy, unul dintre fondatori, tocmai citise cartea lui Maslow și cumpărase cu entuziasm exemplare pentru

membrii institutului. Maslow și Murphy au devenit în scurtă vreme prieteni, iar ideile celui dintâi au avut o influență majoră asupra membrilor institutului și asupra întregii mișcări preocupate de potențialul uman.

Maslow era prea intelectual ca să pună accentul exclusiv pe receptare și percepere în studiul potențialului uman. El a ținut primul seminar la Esalen la doi ani de la înființare. Institutul își câștigase reputația națională de centru de avangardă al grupurilor de întrunire și al altor ateliere intense, cu mare încărcătură emoțională. Atelierul de două zile susținut de Maslow a fost, în contrast total, pur intelectual. Pentru că erau interesați de ideile sale, câțiva dintre membrii institutului au participat la conferințele și discuțiile susținute el.

La mijlocul primei prelegeri a lui Maslow, Fritz Perls, inițiatorul terapiei gestaltiste și copilul teribil de la Esalen, s-a plictisit de lipsa implicării emoționale. A început să se târască spre o femeie atrăgătoare care se afla în cealaltă parte a camerei, scandând: „Ești mama mea, vreau la mama, tu ești mama!” Incidentul a întrerupt cu brutalitate sesiunea din acea seară. Maslow a părăsit încăperea supărat și jignit. Așa cum îi stătea în fire, s-a închis în camera sa și a meditat asupra diferențelor dintre abordarea sa și accentul experiențial dominant la Esalen. În noaptea aceea, a încheiat conturarea unui articol devenit clasic despre contrastul dintre controlul apolinic și cel dionisiac.

În ciuda caracterului revoluționar și controversat al operei lui Maslow, el a fost ales în 1967 președintele Asociației psihologilor americani. Colegii săi i-au recunoscut competența, chiar dacă aveau obiecții la inovațiile sale teoretice și metodologice.

În 1968, lui Maslow i-a fost alocat un fond de cercetare care i-a permis să-și dedice ultimii ani scrisului. A plecat de la Brandeis și a mers în California, unde a murit din cauza unui infarct, în 1970.

Următorul citat este preluat din ultima însemnare din jurnalul său, datată 7 mai 1970:

Cineva m-a întrebat [...] cum a reușit un tânăr timid să se transforme într-un lider și un orator (în aparență) „curajos”. Cum de eram

dispus să spun pe față ce gândesc, să-mi asum puncte de vedere ne-populare, când majoritatea celorlalți nu îndrăzneau? Primul meu impuls a fost să spun: „Inteligența — pur și simplu perceperea realității a faptelor“, dar mi-am reținut vorbele, fiindcă sigur erau greșite. „Bunele intenții, compasiunea și inteligența“, am spus într-un final. Cred că am adăugat și că pur și simplu am *învățat* multe de la subiecții mei aflați pe calea actualizării sinelui, din modul lor de viață și din metamotivațiile lor, care acum deveniseră și ale *mele*. Așa că reacționez emoțional în fața nedreptății, răutății, minciunii, neadevărurilor, urii și violenței, reacțiilor simpliste. [...] Astfel că mă simt lipsit de valoare, vinovat și lipsit de bărbăție când *nu* spun pe față ce gândesc. Așadar, într-un anumit sens, *trebuie* să o fac.

Lucrurile de care au nevoie copiii și intelectualii, dar și toți ceilalți oameni sunt un etos, un sistem de valori științific, un mod de viață științific și o politică umanistă, *în care* teoria, faptele etc. sunt toate stabilite foarte riguros [...]. Așadar, *trebuie* să-mi spun *iarăși*: la muncă! (Lowry, 1979, vol. II, p. 1309).

## Referințe bibliografice

- HALL, M.H. (1968). A conversation with Abraham H. Maslow. *Psychology Today*, 35–37, 54–57.
- International Study Project (1972). *Abraham Maslow: A memorial volume*. Monterey, CA: Brooks/Cole.
- LEONARD, G. (1983, decembrie). Abraham Maslow and the new self. *Esquire*, pp. 326–336.
- LOWRY, R. (1973). *A.H. Maslow: An intellectual portrait*. Monterey, CA: Brooks/Cole.
- LOWRY, R. (coord.). *The journals of Abraham Maslow* (2 volume). Monterey, CA: Brooks/Cole.
- MASLOW, A. (1968). *Toward a psychology of being* (ediția a doua). New York: Van Nostrand.
- MASLOW, A. (1971). *The farther reaches of human nature*. New York: Viking Press.
- WILSON, C. (1972). *New pathways in psychology: Maslow and the post-Freudian revolution*. New York: Mentor.

**PARTEA ÎNTÂI**  
**TEORIA MOTIVAȚIEI**

## Capitolul 1

### **Prefață la teoria motivației**

Acest capitol cuprinde 17 premise privind motivația care ar trebui să se regăsească în orice teorie pertinentă a motivației. Unele dintre acestea sunt atât de evidente, încât frizează platitudinea. Pe acestea ni se pare că ar trebui pus accentul. Celelalte ar putea trece drept mai puțin acceptabile și mai degrabă controversate.

### **Abordarea de tip holistic**

Prima afirmație susține că individul este un întreg organizat, integrat. Faptul că ea descrie în același timp o realitate experimentală și una teoretică ar trebui să fie conștientizat înainte de generarea oricărei teorii ori experimente pertinente asupra motivației. În cadrul teoriei motivației, această afirmație presupune mai multe aspecte specifice. De pildă, presupune faptul că nu numai o parte a individului este motivată, ci el ca întreg. Într-o teorie bună, nu există nimic de genul trebuință a stomacului ori a gurii, sau trebuință genitală. Există numai o trebuință a individului. John Smith este cel care are trebuință de hrană, nu stomacul lui. Satisfacția ulterioară e resimțită de întreg individul, nu doar de o parte a sa. Hrana astâmpără foamea lui John Smith, nu foamea stomacului său.

Raportarea la foame numai ca la o funcție a tractului gastrointestinal i-a făcut pe experimenatori să negligeze faptul că, atunci când indivizilor le este foame, schimbările survin nu

numai la nivelul funcțiilor gastrointestinale, ci al mai multora, poate al celor mai multe funcții de care sunt capabili. Percepția se schimbă (hrana este percepută mai prompt decât în alte ocazii). Amintirile se schimbă (o masă bună va reveni mai degrabă în memorie acum decât în alte condiții). Trăirile afective se schimbă (individul e mai tensionat și mai nervos decât alteori). Conținutul gândirii se modifică (individul se va gândi mai degrabă cum să obțină hrană decât la rezolvarea unei probleme de algebră). Iar lista poate fi extinsă la aproape toate facultățile, capacitățile și funcțiile, atât de natură fiziologică, cât și psihică. Altfel spus, când oamenilor le este foame, resimt foamea la modul general; ei sunt alții decât în mod obișnuit.

## O paradigmă pentru stările motivaționale

A alege foamea drept paradigmă pentru toate celelalte stări motivaționale este, atât din punct de vedere teoretic, cât și practic, imprudent și incorect. La o analiză mai atentă se poate observa că impulsul foamei este mai degrabă un caz special al motivației decât unul general. Este mai izolat (folosind acest termen în sensul în care îl folosesc psihologii care merg pe linia gestaltistă și a lui Goldstein) decât alte motivații; apare mai puțin frecvent decât alte motivații și, în sfârșit, este diferit de celelalte motivații prin aceea că are o bază somatică cunoscută, lucru neobișnuit pentru stările motivaționale. Care sunt motivațiile imediate cele mai frecvente? Aceasta o putem afla cu ușurință analizând introspectiv parcursul unei zile obișnuite. Dorințele care ne trec fulgerător prin conștiință se referă de obicei la haine, mașini, prietenii, companie, recunoaștere, prestigiu și altele de acest gen. În mod obișnuit, acestea au fost etichetate drept impulsuri secundare sau culturale și considerate de un alt ordin decât impulsurile cu adevărat „respectabile” ori primare, anume trebuințele fiziologice. În realitate, acestea sunt cu mult mai importante pentru noi și mult mai frecvente. S-ar cădea deci să facem dintr-un astfel de impuls paradigma noastră, mai degrabă decât din impulsul foamei.

În mod general acceptat, s-a considerat că toate impulsurile vor urma exemplul stabilit de impulsurile fiziologice. Acum putem afirma, pe bună dreptate, că acest lucru nu se va întâmpla niciodată. Majoritatea impulsurilor nu sunt izolabile, nu pot fi localizate somatic și nici nu pot fi considerate drept singurele lucruri care se întâmplă într-un organism la un moment dat. Impulsul, trebuința sau dorința tipice nu pot și nu vor putea niciodată să fie raportate la o anume bază somatică, izolată și localizată. Dorința tipică e în mod evident mai mult o trebuință a persoanei ca întreg. Ar fi mai nimerit să luăm drept model pentru cercetare, să zicem, dorința de a avea bani, decât impulsul pur al foamei, sau, și mai bine, în loc de un scop parțial, unul fundamental, cum ar fi trebuința de dragoste. Luând în considerație toate dovezile pe care le avem acum, e probabil adevărat că n-am putea niciodată să înțelegem pe de-a-ntregul trebuința de dragoste, indiferent cât am ști despre impulsul foamei. Mai mult decât atât, putem face o afirmație mai categorică, și anume că, prin intermediul unei cunoașteri complete a trebuinței de dragoste, putem învăța mult mai multe despre motivația umană generală, inclusiv despre impulsul foamei, decât prin studierea meticuloasă a acestuia.

E bine-venit în acest context să amintim analiza critică a conceptului de simplitate, care a fost realizată de atâtea ori de către psihologii gestaltiști. Impulsul foamei, care pare banal în comparație cu impulsul spre iubire, nu e deloc simplu până la urmă (Goldstein, 1939). Impresia de simplitate se obține selectând cazuri izolate, activități relativ independente față de ansamblul organismului. Se poate demonstra cu ușurință că o activitate importantă are relații dinamice cu aproape toate elementele importante care țin de o persoană. Atunci de ce să alegem o activitate care nu este deloc caracteristică în acest sens, o activitate căreia se hotărăște a i se oferi o atenție specială numai pentru că ne este mai la îndemână să operăm cu ea datorită tehnicii experimentale a izolării, reducăției sau abordării independente de alte activități (care ne este mai familiară, dar nu e neapărat și cea corectă)? Dacă ne confruntăm cu



situația în care trebuie să alegem între (1) probleme simple din punct de vedere experimental, care sunt într-un fel triviale ori fără valoare, sau cu (2) probleme experimentale care sunt cu adevărat dificile, dar importante, nu trebuie să ezităm în a alege ultima variantă.

## Mijloace și scopuri

La o analiză atentă a dorințelor obișnuite, resimțite în viața de zi cu zi, descoperim că acestea au cel puțin o caracteristică importantă, și anume că de obicei sunt mai degrabă mijloace pentru atingerea unui scop, decât scopuri în sine. Vrem bani ca să ne putem cumpăra o mașină. Vrem mașină pentru că și vecinii au și nu vrem să ne simțim inferiori lor, ca să nu ne scadă stima de sine și să putem fi iubiți și respectați de ceilalți. De obicei, când analizăm o dorință conștientă, putem intuiti dincolo de ea alte țeluri, fundamentale, ale individului. Altfel spus, regăsim aici o situație care se aseamănă foarte tare cu rolul simptomelor în psihopatologie. Simptomele sunt importante nu atât în sine, cât pentru semnificațiile lor ultime, adică pentru scopurile sau efectele lor ultime. Studiul simptomelor ca atare nu prezintă vreo importanță deosebită, dar studiul semnificației lor dinamice este important pentru că dă și rezultate — de pildă, face posibilă psihoterapia. Dorințele care ne trec prin conștiință de zeci de ori într-o zi nu sunt importante prin sine, ci pentru ceea ce semnifică, înspre ce duc, pentru sensul lor ultim, revelat la o analiză mai profundă.

O caracteristică a acestei analize mai profunde este că, într-un final, ea va conduce mereu spre anumite obiective sau trebuințe dincolo de care nu putem trece, adică spre anumite satisfaceri ale trebuințelor ce par a fi scopuri în sine și nu par a mai necesita alte demonstrații ori justificări. Pentru omul obișnuit, aceste trebuințe au calitatea de a nu fi observate în mod direct prea des, ci de a trece mai degrabă drept niște derivări conceptuale de la multiplicitatea dorințelor conștiente specifice. Cu alte cuvinte deci, o parte din studiul motivației

trebuie să o reprezinte studiul obiectivelor, al dorințelor sau al trebuințelor omenești ultime.

## **Motivația inconștientă**

Aceste aspecte implică un alt lucru necesar în elaborarea unei teorii pertinente asupra motivației. Din moment ce aceste obiective nu sunt văzute prea des în câmpul conștiinței, ne găsim dintr-o dată obligați să analizăm întreaga problemă a motivației inconștiente. Cercetarea atentă doar a vieții motivaționale conștiente va pierde adesea din vedere multe aspecte tot atât de importante sau chiar mai importante decât cele ce pot fi văzute în conștiință. Psihanaliza a demonstrat deseori că relația dintre o dorință conștientă și scopul ultim inconștient, subiacent, nu e în mod necesar directă. Mai mult, relația poate fi una negativă, ca în cazul formațiunilor reacționale. Prin urmare, putem afirma că o teorie pertinentă a motivației nu-și poate permite să neglijeze viața inconștientă a individului.

## **Aspectul comun al dorințelor omenești**

Avem până în acest moment suficiente dovezi de ordin antropologic pentru a stabili că dorințele fundamentale sau ultime ale tuturor oamenilor nu diferă nici pe departe la fel de mult ca dorințele lor conștiente de zi cu zi. Principalul motiv ar fi acela că două culturi pot oferi două moduri total diferite de a satisface o anumită dorință, de exemplu, cea care se referă la stima de sine. Într-o societate, un om poate obține stimă de sine fiind un bun vânător; într-o alta, fiind un mare vraci, sau un brav războinic, sau o persoană cu un foarte bun control afectiv și așa mai departe. Putem spune deci, referindu-ne la dorințele ultime, că dorința unui individ de a fi un bun vânător are aceeași dinamică și același scop ultim ca dorința altuia de a fi un bun vraci. Putem,

așadar, afirma că ar fi mai nimerit să așezăm în aceeași categorie aceste două dorințe conștiente în aparență diferite decât să le clasificăm în categorii diferite, numai în funcție de criteriul comportamental. Se pare că scopurile în sine au un grad mai mare de universalitate decât căile care conduc la ele, căci căile sunt stabilite local în fiecare cultură. Ființele omenești sunt mai asemănătoare decât ar părea la prima vedere.

## Motivații multiple

O dorință conștientă sau un comportament motivat ar putea servi drept canal intermediar prin care se pot exprima alte scopuri. Există mai multe moduri de a demonstra acest lucru. De exemplu, e un fapt bine cunoscut: comportamentul sexual și dorințele sexuale conștiente pot fi înspăimântător de complexe la nivelul scopurilor lor subiacente, inconștiente. La un individ, dorința sexuală poate camufla dorința de a-și confirma masculinitatea. Pentru alții, poate ascunde în substrat dorința de a impresiona ori o dorință de apropiere, prietenie, siguranță, dragoste sau orice combinație dintre acestea. În mod conștient, dorința sexuală poate avea același conținut la toți acești indivizi și probabil toți vor face greșeala de a considera că totul se rezumă la căutarea satisfacției sexuale. Dar acum știm că nu este așa, că pentru a-i înțelege pe acești indivizi trebuie să analizăm ce înseamnă în profunzime dorința și comportamentul sexual, și nu ceea ce cred ei în mod conștient că ar semnifica ele. (Această afirmație se aplică atât la comportamentul preliminar, cât și la cel de consumare.)

O altă dovadă adusă în sprijinul acestei ipoteze este constatarea că un singur simptom psihopatologic poate avea în substrat în același timp mai multe dorințe diferite sau chiar opuse. Un braț afectat de paralizie isterică ar putea indica împlinirea unor dorințe simultane de răzbunare, milă, dragoste și respect. A lua în calcul doar sensul primar, compor-

tamental al dorinței conștiente din primul exemplu ori al simptomului evident din al doilea ar presupune să renunțăm în mod arbitrar la posibilitatea înțelegerii complete a comportamentului și a stării motivaționale a individului. Să subliniem faptul că este neobișnuit, *nu* obișnuit, ca un act sau o dorință conștientă să aibă numai o singură motivație.

## Stările motivaționale

Într-un anumit sens, aproape orice stare de fapt ce caracterizează organismul este în sine și o stare motivațională. Conceptiile actuale despre motivație par să se întemeieze pe premisa că o stare motivațională este una specială, aparte, diferențiată clar de celelalte lucruri care se petrec în organism. O teorie corectă asupra motivației ar trebui, dimpotrivă, să presupună că motivația este constantă, infinită, fluctuantă și complexă și că reprezintă o caracteristică aproape universală a tuturor stărilor de fapt ce caracterizează organismul.

Să luăm în considerare, de exemplu, ce vrem să spunem prin aceea că o persoană se simte respinsă. O psihologie de tip static nu ar mai căuta interpretări acestei afirmații. Dar o psihologie de tip dinamic ar avansa multe alte presupuneri pe marginea acestei prezumții, cu deplină justificare empirică. Un astfel de sentiment are repercusiuni asupra întregului organism, în ambele planuri, somatic și psihic. Mai departe, o astfel de stare de fapt conduce în mod automat și necesar la multe alte lucruri, cum ar fi dorințele compulsive de recâștigare a afecțiunii, eforturile defensive de diferite tipuri, acumularea ostilității și așa mai departe. Este evident că vom putea explica starea de fapt la care se referă afirmația „Această persoană se simte respinsă” numai adăugând multe alte afirmații despre ce se întâmplă cu acea persoană ca rezultat al faptului că se simte respinsă. Cu alte cuvinte, sentimentul de respingere este în sine o stare motivațională.

## Satisfacerea generează noi motivații

Ființa umană este un animal volitiv și rareori atinge starea de satisfacție completă, iar când o atinge, este pe termen scurt. Imediat ce o dorință este satisfăcută, apare o alta pentru a o înlocui. Când și aceasta este satisfăcută, apare încă una în prim-plan și tot așa. E o caracteristică a ființei omenești să-și dorească mereu, pe parcursul întregii vieți, câte ceva. Ne confruntăm deci cu necesitatea de a studia relațiile care se creează între motivații și, în același timp, de a renunța la unitățile motivaționale izolate, dacă vrem să găsim înțelegerea cuprinzătoare pe care o căutăm. Apariția impulsului sau a dorinței, acțiunile pe care le determină și satisfacția ce decurge din atingerea țintei, toate luate împreună ne oferă doar un singur element, izolat și artificial, al complexului unității motivaționale. Această apariție depinde practic întotdeauna de starea de satisfacere sau nesatisfacere a tuturor celorlalte motivații pe care le poate avea organismul ca întreg, adică de faptul că unele dorințe dominante au atins un grad relativ de satisfacere. A vrea ceva, orice, presupune existența unor dorințe deja satisfăcute. N-am avea niciodată dorința de a compune muzică sau a crea sisteme matematice, de a ne decora casele sau de a ne îmbrăca bine dacă stomacul ne-ar fi gol în marea majoritate a timpului, am muri mereu de sete, dacă am fi amenințați constant de o catastrofă iminentă sau dacă toată lumea ne-ar urî. Aici avem de-a face cu două lucruri importante: primul, că ființa umană nu e niciodată satisfăcută pe deplin decât în mod relativ, „pas cu pas”, și, în al doilea rând, că dorințele par să se ordoneze de la sine într-un fel de ierarhie a dominației.

## Imposibilitatea de a inventaria impulsurile

Ar trebui să renunțăm pentru totdeauna la încercarea de a alcătui liste de tip atomist ale impulsurilor sau ale trebuințelor. Astfel de liste sunt lipsite de relevanță din punct de vedere teoretic din mai multe motive. Mai întâi, ele presupun

echivalența diferitelor impulsuri inventariate, o echivalență la nivelul gradului de dominație și al probabilității apariției. Acest lucru este incorect deoarece probabilitatea ca o dorință să apară în conștiință depinde de starea de satisfacere sau nesatisfacere a altor dorințe dominante. Există diferențe foarte mari în ceea ce privește probabilitatea apariției diverselor impulsuri.

În al doilea rând, o astfel de inventariere a impulsurilor presupune izolarea fiecăruia de celelalte. Bineînțeles, ele nu sunt separate în acest fel.

În al treilea rând, această inventariere, din moment ce se realizează de obicei pe o bază comportamentală, pierde complet din vedere tot ce știm despre caracterul dinamic al impulsurilor, de exemplu, faptul că aspectele lor conștiente sau inconștiente pot fi diferite și că o anumită dorință ar putea constitui un canal prin care să se exprime alte dorințe.

Astfel de inventarii sunt absurde pentru că impulsurile nu se ordonează într-o sumă aritmetică de membri izolați, autonomi. Ele se aranjează mai degrabă într-o ierarhie bazată pe specificitate. Ceea ce vrem să spunem prin aceasta este că numărul de impulsuri pe care cineva se hotărăște să le inventarieze depinde în întregime de gradul de specificitate din perspectiva căruia sunt analizate. Imaginea reală nu este aceea a unui număr mare de bețe așezate unul lângă altul, ci, mai degrabă, a unei serii de cutii în care fiecare cutie conține altele trei, iar în fiecare dintre acestea se află încă zece, care conțin la rândul lor alte cincizeci, și așa mai departe. O altă analogie posibilă ar fi aceea a descrierii unui preparat histologic văzut la microscop cu diferite grade de amplificare. Astfel, putem vorbi despre o trebuință de gratificare sau echilibru, mai exact despre trebuința de hrană sau, încă mai exact, despre trebuința de a-ți umple stomacul, și mai exact, despre trebuința de proteine sau, încă mai exact, despre trebuința de o anumită proteină și așa mai departe. Prea multe dintre inventarele pe care le avem acum la dispoziție au combinat fără discriminare trebuințe aflate la niveluri diferite de amplificare. Cu o astfel de confuzie e de înțeles că unele inventare conțin trei-patru trebuințe, iar altele, sute. Dacă am vrea, am putea avea un

astfel de inventar care să conțină până la un milion de trebuințe, depinzând în întregime de specificitatea analizei. În plus, ar trebui să se înțeleagă că, dacă încercăm să discutăm despre trebuințele fundamentale, acestea ar trebui să fie înțelese clar drept configurații de dorințe, drept categorii fundamentale sau *colecții* de dorințe. Altfel spus, o astfel de enumerare a obiectivelor fundamentale ar constitui mai degrabă o clasificare abstractă decât un inventar de catalogare (Angyal, 1965).

În plus, toate listele de impulsuri care au fost publicate vreodată par să sugereze excluderea mutuală a diverselor impulsuri. Dar excludere mutuală nu există. De obicei, există o asemenea suprapunere, încât se dovedește aproape imposibil să separi limpede și distinct un impuls de altul. În orice critică a unei teorii a impulsurilor ar trebui să se atragă atenția și asupra faptului că însuși conceptul de impuls decurge probabil dintr-o preocupare pentru trebuințele fiziologice. E foarte ușor, când ai de-a face cu aceste trebuințe, să separi factorul declanșator, comportamentul motivat și obiectul-țintă. Dar nu e ușor de făcut diferența între impuls și obiectul-țintă atunci când ne referim la dorința de dragoste. Aici impulsul, dorința, obiectul-țintă, activitatea par a fi toate același lucru.

## **Clasificarea motivației în funcție de obiectivele fundamentale**

Greutatea dovezilor ce ne sunt acum la îndemână pare a indica faptul că unica bază fundamentală sănătoasă pe care se poate construi orice clasificare a vieții motivaționale este aceea a obiectivelor sau trebuințelor fundamentale, mai degrabă decât orice inventar al impulsurilor în sensul obișnuit al instigării (mai curând „ceea ce atrage” decât „ceea ce împinge”). Numai obiectivele fundamentale rămân constante pe tot parcursul fluxului pe care îl impune teoretizărilor psihologice o abordare dinamică.

În mod sigur, comportamentul motivat nu constituie o bază viabilă de clasificare, din moment ce am văzut că poate

exprima mai multe lucruri. Obiectul-țintă specific nu reprezintă o bază potrivită pentru clasificare, din aceleași motive. Un om care dorește hrană și care se comportă în modul adecvat pentru a o obține, apoi o mestecă și o înghite poate fi în căutare de siguranță, și nu de hrană. Un individ care trece prin întregul proces al dorinței trupesti, comportamentului curtenitor și consumării actului sexual în sine ar putea căuta de fapt stimă de sine, și nu gratificare sexuală. Impulsul, așa cum apare el în introspectiv în conștiință, comportamentul motivat și chiar obiectele-țintă sau efectele scontate care par explicite nu pot constitui baza potrivită pentru clasificarea dinamică a vieții motivaționale a ființei umane. Rămânem în cele din urmă, chiar dacă numai prin procedeul excluderii logice, cu scopurile sau trebuințele fundamentale în mare parte inconștiente drept singurele fundamente solide pentru clasificare în cadrul teoriei motivaționale.

### **Lipsa de adecvare a datelor obținute din studierea animalelor**

Psihologii din lumea academică s-au bazat în mare măsură pe experimentele cu animale în abordarea domeniului motivației. E un truism să spui că un șobolan alb nu e o ființă omenească, dar, din păcate, e necesar s-o repetăm, din moment ce prea adesea, rezultatele experimentelor pe animale sunt considerate a fi datele de bază pe care trebuie să ne clădim teoriile despre natura umană. Informațiile rezultate din studierea animalelor pot fi de un real folos, dar numai atunci când sunt folosite cu precauție și înțelepciune.

Există și alte considerente care se dovedesc pertinente pentru afirmația că teoria motivației ar trebui să fie antropocentrică, și nu animalocentrică. Să luăm mai întâi în discuție conceptul de instinct, pe care îl putem defini în mod rigid drept unitate motivațională în care impulsul, comportamentul motivat și obiectul-țintă sau efectul scontat sunt determinate în măsură apreciabilă de ereditate. Pe măsură ce urcăm pe scara



evoluției, remarcăm o tendință constantă de dispariție a instinctelor astfel definite. De pildă, e corect să spunem că, potrivit definiției noastre, la șobolanul alb se regăsesc instinctul foamei, cel sexual și cel matern. La maimuță, instinctul sexual a dispărut cu totul, instinctul foamei s-a modificat clar în diferite feluri și doar instinctul matern este neîndoielnic prezent. La ființa umană, potrivit definiției noastre, au dispărut toate trei, lăsând în locul lor conglomerate de reflexe și impulsuri ereditare, de învățare autogenă și culturală ce se traduc în comportamentul motivat și în alegerea obiectelor-țintă (vezi capitolul 4). Astfel, dacă analizăm viața sexuală a ființei umane, descoperim că impulsul pur e determinat de ereditate, dar că alegerea obiectului și a comportamentului trebuie să fie înșușită sau învățată pe parcursul existenței.

Pe măsură ce urcăm pe scara evoluției, observăm că importanța apetitului crește, iar cea foamei scade. Altfel spus, există mult mai puțină variabilitate, de exemplu, în privința alegerii hranei la șobolanul alb decât la maimuță și, de asemenea, mai puțină la aceasta decât la om (Maslow, 1935).

În sfârșit, pe măsură ce urcăm pe scara evoluției și instinctele dispar, se remarcă o dependență crescândă de cultură ca instrument al adaptării. Ca atare, dacă trebuie să folosim observațiile asupra animalelor, să ținem cont de aceste lucruri și, de exemplu, să alegem maimuța în locul șobolanului alb pentru a realiza experimente asupra motivației, chiar și numai pentru motivul că oamenii seamănă mult mai mult cu maimuțele decât cu șobolanii albi, după cum au demonstrat pe larg Harlow (1952) și mulți alți primatologi (Howells și Vine, 1940). Utilizarea observațiilor asupra animalelor drept bază de plecare a condus la eliminarea arbitrară a conceptului de scop sau obiectiv din teoria motivației (Young, 1941). Pentru că nu putem întreba șobolanii albi ce obiectiv au, chiar este necesar să accentuăm faptul că pe oameni *putem* să-i întrebăm care le sunt obiectivele? În loc să respingem scopul sau obiectivul ca și concept pentru că nu putem să-i interogăm pe șobolanii albi pe această temă, ar fi mult mai simplu să-i respingem pe aceștia pentru că nu-i putem întreba care e scopul lor.

## Mediul

Până acum am vorbit numai despre natura organismului însuși. Acum e cazul să spunem măcar câteva cuvinte despre situația sau mediul în care se găsește organismul. Trebuie cu siguranță să acceptăm pe loc că motivația umană se manifestă rareori în comportament altfel decât în relație cu situația dată și cu alți oameni. Orice teorie a motivației trebuie, desigur, să țină seama de acest fapt, incluzând rolul determinării culturale deopotrivă asupra mediului și asupra organismul.

Odată acceptat acest fapt, nu ne rămâne decât să ne ferim de la a ne preocupa excesiv de exterior, cultură, mediu sau situație. Obiectul central al studiului nostru îl constituie, până la urmă, organismul sau structura caracterului. E ușor să ajungi la extreme în teoria situațională, făcând din organism un simplu obiect adiacent domeniului, echivalent poate cu o barieră sau un obiect pe care încearcă să-l obțină. Să nu uităm că indivizii își creează parțial barierele și obiectele valoroase, că acestea trebuie definite parțial în termenii stabiliți de organism, anume aflat în acea situație. Nu cunoaștem nici o modalitate de a defini sau descrie un domeniu în mod universal, în așa fel încât descrierea să fie independentă de organismul care funcționează în cadrul lui. Trebuie să evidențiem faptul că un copil care încearcă să obțină un anume obiect valoros pentru el, dar de care îl desparte o barieră de un fel sau altul, stabilește nu numai că obiectul este valoros, ci și că bariera este o barieră. Din punct de vedere psihologic, barierele la modul general nu există; există numai o barieră pentru o anumită persoană, care încearcă să obțină un anumit lucru dorit.

O teorie care pune accent pe trebuințele fundamentale găsește că ele sunt relativ constante și independente de situația particulară în care se găsește organismul, căci trebuința nu numai că își organizează posibilitățile de acțiune, în cel mai eficient mod posibil și cu un mare grad de variație, dar organizează și chiar creează realitatea exterioară. Altfel spus, singurul mod satisfăcător de a înțelege cum un mediu geografic devine mediu psihologic presupune a înțelege că princi-

piul organizator al mediului psihologic este obiectivul curent al organismului aflat în mediul respectiv.

O teorie validă a motivației trebuie deci să țină seama de situație, dar nu trebuie să devină o teorie situațională pură, asta în cazul în care nu dorim explicit să renunțăm a căuta să înțelegem natura constanței organismului în favoarea înțelegerii lumii în care trăiește el. Să subliniem faptul că acum ne preocupă teoria motivației, și nu cea comportamentală. Comportamentul este rezultatul câtorva clase de factori determinanți, între care motivația reprezintă unul, iar forțele mediului, altul. Studiarea motivației nu exclude și nici nu contrazice studiarea factorilor determinanți situaționali, ci o completează. Ambele își găsesc locul într-o structură mai complexă.

## **Acțiunea integrată**

Orice teorie a motivației trebuie să ia în calcul faptul că organismul se comportă de obicei ca un tot, dar și faptul că uneori nu face acest lucru. Există condiționări și obiceiuri specifice izolate ce trebuie explicate, reacții segmentare de diverse feluri și o multitudine de fenomene de disociere și lipsă de integrare despre care știm. Mai mult, organismul poate chiar să reacționeze într-un mod neunitar în viața de zi cu zi, ca atunci când facem mai multe lucruri în același timp.

Se pare că organismul atinge maximum de integrare și unitate atunci când se confruntă cu succes fie cu un moment de creativitate sau o mare bucurie, fie cu o problemă majoră, o amenințare sau o urgență. Dar când amenințarea este copleșitoare sau când organismul este prea slab ori neajutorat ca să-i facă față, el tinde să se dezintegreze. Per ansamblu, când viața e ușoară și plină de succese, organismul poate face mai multe lucruri în același timp și poate reacționa în mai multe direcții.

Considerăm că o bună parte din fenomenele ce par specifice și izolate nu sunt de fapt astfel. E posibil adesea să demonstrăm, prin analiză mai profundă, că ele dețin un loc semnificativ în cadrul structurii globale (de exemplu, simptomele

de conversie isterică). Aparenta lipsă de integrare poate fi uneori simpla reflectare a ignoranței noastre, dar totodată știm acum suficiente lucruri pentru a fi siguri că reacțiile izolate, segmentare sau neintegrate sunt posibile în anumite circumstanțe. În plus, devine din ce în ce mai clar că astfel de fenomene nu trebuie interpretate neapărat ca expresii ale slăbiciunii, trăsăturilor negative sau patologiei. Mai degrabă ar trebui privite drept dovezi ale uneia dintre cele mai importante capacități ale organismului, anume cea de a se confrunța cu problemele lipsite de importanță, familiare sau ușor de rezolvat într-un mod parțial, specific sau segmentar, astfel încât principalele capacități ale organismului să rămână libere pentru probleme mai importante sau mai solicitante cu care se confruntă (Goldstein, 1939).

## Comportamentele nemotivate

Nu toate comportamentele și reacțiile sunt motivate, cel puțin nu în sensul obișnuit, de căutare a satisfacerii trebuințelor, adică a căuta ceva ce lipsește sau de care este trebuință. Fenomenele maturării, exprimării și dezvoltării sau actualizării sinelui sunt toate cazuri de excepție de la regula generală a motivației și ar fi mult mai bine să fie considerate exprimări în sine și nu modalități de a face față situațiilor. Acestea vor fi discutate pe larg ulterior, mai ales în capitolul 6.

În plus, Norman Maier (1949) ne-a forțat să acordăm atenție unei distincții deseori sugerate de freudieni. Cele mai multe simptome sau tendințe nevrotice sunt echivalente cu impulsurile imperative de satisfacere a trebuințelor primare care au ajuns cumva blocate, distorsionate, greșit direcționate, confundate cu alte trebuințe sau fixate asupra unor mijloace nepotrivite. Alte simptome totuși nu mai presupun satisfacerea imperativă, ci au pur și simplu rolul de a proteja sau apăra. Nu au alt scop decât să prevină o viitoare suferință, amenințare ori frustrare. Diferența este similară celei dintre luptătorul care încă mai speră să câștige și cel care nu mai are nici o speran-

ță că va câștiga și încearcă doar să piardă pe cât posibil fără durere.

Din moment ce renunțarea și lipsa speranței au evident o relevanță considerabilă pentru prognoză în terapie, pentru așteptările privind învățarea, probabil chiar și pentru longevitate, această diferențiere trebuie abordată de orice teorie completă a motivației.

## Posibilitatea de a obține

Dewey (1939) și Thorndike (1940) au scos în evidență un aspect important al motivației care a fost neglijat complet de majoritatea psihologilor: posibilitatea. În general, râvnim conștient la ceea ce ar fi posibil să obținem.

Pe măsură ce venitul lor crește, oamenii ajung să-și dorească activ și să se străduiască să obțină lucruri la care nici nu visaseră cu câțiva ani în urmă. Americanii obișnuiți își doresc automobil, frigider și televizor pentru că ele sunt niște posibilități reale; nu râvnesc la iahturi sau avioane, pentru că acestea nu se află de fapt la îndemâna lor. E destul de probabil să nu și le dorească nici măcar în mod *inconștient*.

Atenția îndreptată asupra acestui factor al posibilității obținerii este crucial pentru a înțelege diferența dintre motivațiile diferitelor clase și caste ale unei populații date, precum și dintre cele ale diferitelor țări și culturi.

## Realitatea și inconștientul

De această problemă se leagă și cea a influenței realității asupra impulsurilor inconștiente. Pentru Freud, un impuls al Se-ului este o entitate discretă, care nu se corelează intrinsec cu nimic altceva din lume, nici măcar cu alte impulsuri ale Se-ului.

Ne apropiem de Se prin comparații, îl numim un haos, un cazan plin de excitații clocotinde. [...] Dinspre pulsuni se împlineș-

te cu energie, dar nu are nici o organizare, nu mobilizează o voință generală, doar strădania de a crea satisfacție trebuințelor pulsionale, în condițiile respectării principiului plăcerii. Pentru procesele din Se nu sunt valabile legile logice ale gândirii, mai ales teorema contradicției. Mișcările opuse coexistă fără a se anula reciproc sau a se scădea reciproc, cel mult fac cauză comună în compromisuri pentru descărcarea energiei sub constrângerea economică dominantă. Nu există în Se nimic care ar putea fi așezat pe aceeași treaptă cu negația, de asemenea percepem cu surprindere excepția de la teorema filosofilor că spațiul și timpul sunt forme necesare ale actelor noastre sufletești. [...]

Bineînțeles că Se-ul nu cunoaște evaluări, nu cunoaște binele și răul, nu cunoaște morala. Elementul economic sau, dacă doriți, cel cantitativ, strâns legat de principiul plăcerii, domină toate procesele. Investiții pulsionale care se cer evacuate, iată ce suntem de părere că se găsește în Se. (Freud, 1933, pp. 103–105)\*

În măsura în care condițiile realității controlează, modifică sau împiedică descărcarea acestor impulsuri, ele ajung să facă parte din Eu, nu din Se.

Aproape că nu este nevoie de justificare pentru concepția conform căreia Eul este acea parte a Se-ului care a fost modificată prin apropierea și influența lumii exterioare, adaptată funcțiilor de admitere a excitațiilor și filtrului excitațiilor, comparabilă straturii scoarței cu care se înconjoară un cocoloș de substanță vie. Relația cu lumea exterioară a devenit decisivă pentru Eu, acesta a preluat sarcina să o reprezinte înaintea Se-ului, spre norocul Se-ului care, fără a ține cont de această forță externă extrem de puternică, nu ar scăpa de distrugere în năzuința sa oarbă spre satisfacerea pulsuniilor. În îndeplinirea acestei funcții, Eul trebuie să observe lumea exterioară, să plaseze o ilustrare fidelă a ei în urmele mnezice ale percepțiilor sale, să țină la distanță prin acți-

\* Sigmund Freud, *Opere*, vol. 10, „Introducere în psihanaliză”, traducere de Ondine Dăscălița, Roxana Melnicu și Reiner Wilhelm, Editura Trei, București, 2004, pp. 522–523. (N. r.)

vitarea probei realității tot ceea ce în această imagine a lumii exterioare reprezintă adaos din surse de excitații interne. Însărcinat de Se, Eul domină căile de acces spre motilitate, dar a intercalat între trebuință și acțiune latența travaliului gândirii, timp în care valorifică resturile mnezice ale experienței. În acest fel a detronat principiul plăcerii, care domină neîngrădit derularea proceselor în Se, și l-a înlocuit cu principiul realității, care promite mai multă siguranță și un succes mai mare. (Freud, 1933, p. 106)\*

Totuși, John Dewey susține că toate impulsurile adultului — sau cel puțin impulsul caracteristic — fac parte integrantă din realitate și sunt influențate de ea. Pe scurt, aceasta echivalează cu a susține că nu există impulsuri ale Se-ului sau, citind printre rânduri, dacă există, ele sunt intrinsec patologice, nu intrinsec sănătoase.

Menționăm aici această contradicție deși nu putem oferi nici o soluție empirică, pentru că este o diferență fundamentală, de neevitat.

După noi, întrebarea nu este dacă există impulsuri ale Se-ului de felul celor descrise de Freud. Orice psihanalist va atesta apariția impulsurilor fantasmatică care există independent de realitate, bun-simț, logică sau chiar avantajul propriu. Întrebarea este dacă ele sunt dovezi ale bolii ori regresiei sau dezvăluirea miezului celui mai intim al unui om sănătos? În ce moment din viață începe percepția realității să modifice fantasmele infantile? Este acest punct același pentru toți, nevrotici și sănătoși deopotrivă? Poate ființa umană care funcționează eficient să păstreze complet în afara unei astfel de influențe fiecare colț ascuns al vieții sale pulsionale? Sau, dacă se dovedește că astfel de impulsuri (a căror origine se află cu totul în interiorul organismului) *există* în noi toți, trebuie să întrebăm: când apar ele? În ce condiții? Sunt ele în mod necesar creatoare de probleme, cum le consideră Freud? *Trebuie* ele să se afle în opoziție cu realitatea?

\* Sigmund Freud, op. cit., pp. 523-524. (N. r.)

## **Motivația celor mai înalte capacități ale omului**

Marea majoritate a cunoștințelor noastre despre motivația umană nu vine de la psihologi, ci de la psihoterapeuți care tratează bolnavi. Acești pacienți sunt o excelentă sursă de informații eronate, ca și de date folositoare, căci ei reprezintă, evident, un eșantion nepotrivit din populație. Viața motivațională a nevroticilor ar trebui respinsă, chiar și în principiu, drept paradigmă pentru motivația celor sănătoși. Sănătatea nu presupune doar absența bolii și nici măcar opusul ei. Orice teorie a motivației demnă de atenție trebuie să se ocupe atât de capacitățile cele mai înalte ale persoanelor sănătoase și puternice, cât și de manevrele defensive ale spiritelor dezechilibrate. Cele mai importante preocupări ale celor mai mari și mai valoroși oameni din istorie trebuie incluse toate și explicate.

Nu vom putea obține niciodată aceste informații doar de la cei bolnavi. Trebuie să ne îndreptăm atenția și către oamenii sănătoși, bărbați și femei deopotrivă. Teoreticienii motivației ar trebui să adopte o atitudine mai pozitivă în orientarea lor.



## Capitolul 2

# O teorie asupra motivației umane

Acest capitol reprezintă o încercare de a formula o teorie pozitivă a motivației, care va satisface cerințele teoretice enumerate în capitolul precedent și, în același timp, va fi în conformitate cu datele deja cunoscute — clinice, din observație și experimentale. Această teorie decurge totuși în cea mai mare măsură din experiența clinică. Ea se înscrie în tradiția funcționalistă a lui James și Dewey și se asociază cu holismul lui Wertheimer, Goldstein, cu psihologia gestaltistă și cu dinamismul lui Freud, Fromm, Horney, Reich, Jung și Adler. Această integrare sau sinteză poate fi numită o teorie holistic-dinamică.

## Ierarhia trebuințelor primare

### *Trebuințele fiziologice*

Trebuințele luate de obicei drept punct de plecare pentru o teorie a motivației sunt așa-numitele trebuințe fiziologice. Două direcții de cercetare impun o revizuire a noțiunilor obișnuite legate de aceste trebuințe: prima, elaborarea conceptului de homeostazie, și a doua, descoperirea că apetitul (alegerile alimentare preferențiale) este un indicator destul de eficient al trebuințelor și lipsurilor reale din organism.

*Homeostazia* se referă la eforturile automate ale corpului de a menține o stare constantă, normală a fluxului sangvin. Cannon (1932) a descris acest proces pentru: (1) conținutul de apă

din sânge, (2) conținutul de sare, (3) conținutul de zahăr, (4) conținutul de proteine, (5) conținutul de grăsimi, (6) conținutul de calciu, (7) conținutul de oxigen, (8) constanța nivelului de ioni de hidrogen (echilibrul acid-bază) și (9) temperatura constantă a sângelui. Evident, această listă ar putea fi extinsă, adăugând alte substanțe minerale, hormonii, vitaminele și așa mai departe.

Young (1941, 1948) a rezumat lucrările despre apetit în relația cu trebuințele corpului. Dacă organismului îi lipsesc niște substanțe, individul va tinde (în manieră imperfectă) să resimtă un apetit anume sau trebuința parțială de a consuma acel element care lipsește.

Astfel, pare imposibil și inutil să alcătuim o listă a trebuințelor fiziologice fundamentale, căci ele pot ajunge la orice număr ne-am dori, în funcție de gradul specificității descrierii. Nu putem cataloga toate trebuințele fiziologice drept homeostazice. Încă nu s-a demonstrat că dorința sexuală, trebuința de somn, exercițiul fizic și activismul pur și comportamentul matern la animale sunt homeostazice. Mai mult, această listă nu va include diversele plăceri senzoriale (gusturile, mirosurile, gâdilatul, mângâierea) care sunt probabil fiziologice și care ar putea deveni obiectivele comportamentului motivat. În plus, nu știm cum să înțelegem faptul că organismul are în același timp o tendință către inerție, lene și efort minim, *dar și* o trebuință de activitate, stimulare și entuziasm.

În capitolul precedent am arătat că aceste impulsuri sau trebuințe fiziologice trebuie considerate neobișnuite, și nu tipice, pentru că sunt izolabile și localizabile somatic. Aceasta înseamnă ca sunt relativ independente una de alta, de alte motivații și de organismul ca întreg și, în multe situații, se poate demonstra existența unei baze somatice subiacente, localizate, a impulsului. Acest fapt nu este universal adevărat, cum s-a crezut (excepțiile le constituie oboseala, somnolența și reacțiile materne), dar se aplică în cazurile clasice ale foamei, sexului și setei.

Ar trebui iarăși subliniat că oricare dintre trebuințele fiziologice și comportamentul de consumare implicat de ele ser-

vlesc totodată drept canale pentru tot felul de alte trebuințe. Adică persoana care crede că îi este foame s-ar putea să caute mai degrabă alinare sau dependență decât vitamine sau proteine. Și invers, e posibil să-ți satisfaci trebuința de hrană, parțial, prin alte activități, de pildă bând apă sau fumând. Cu alte cuvinte, aceste trebuințe fiziologice sunt doar relativ, și nu complet, izolabile.

Fără îndoială, ele sunt cele mai dominante dintre trebuințe. Asta înseamnă mai exact că la ființa umană căreia îi lipsesc toate în viață, într-un mod extrem, e cel mai probabil ca motivația majoră să o constituie trebuințele fiziologice și nu altele. O persoană căreia îi lipsesc hrana, siguranța, dragostea și respectul va fi foarte probabil mai avidă de hrană decât de orice altceva.

Dacă nici o trebuință nu este satisfăcută, iar organismul este în acest caz dominat de cele fiziologice, toate celelalte trebuințe pot deveni pur și simplu inexistente sau pot fi împinse în fundal. Atunci e corect să caracterizezi întregul organism spunând pur și simplu că îi este foame, căci conștiința este dominată aproape în întregime de foame. Toate capacitățile organismului sunt puse în slujba satisfacerii foamei, iar organizarea lor e determinată aproape în întregime de acest unic scop. Receptorii și efectorii, inteligența, memoria, obiceiurile pot fi definite acum pur și simplu drept instrumente pentru satisfacerea foamei. Capacitățile care nu sunt folositoare atingerii acestui scop sunt adormite sau împinse în fundal. Imbolulul de a scrie poezie, dorința de a achiziționa un automobil, interesul față de istoria Americii, dorința de a avea o pereche nouă de pantofi sunt, în cazul extrem, uitate sau capătă importanță secundară. Pentru individul care este extrem, pericolul de înfometat, nu mai există alte interese în afara hranei. El visează mâncare, își amintește mâncarea, se gândește la mâncare, are trăiri afective doar în raport cu mâncarea, nu percepe altceva decât mâncarea și nici nu-și dorește altceva în afara de ea. Factorii determinanți mai subtili care fuzionează de obicei cu impulsurile fiziologice în a organiza chiar și comportamentele de satisfacere a foamei, setei și cel sexual pot fi acum

atât de copleșiți, încât în acest moment (dar *numai* în acest moment) putem vorbi despre impulsul și comportamentul pur al foamei și de un unic scop de a obține alinare.

O altă caracteristică stranie a organismului uman, atunci când este dominat de o anumită trebuință, este că întreaga filosofie asupra viitorului tinde să se schimbe. Pentru individul nostru înfometat cronic și extrem, utopia se poate defini simplu ca un loc unde se află mâncare din belșug. El tinde să creadă că, dacă i se garantează hrana până la sfârșitul vieții, va fi pe deplin fericit și nu va mai dori nimic altceva. Însăși viața se va defini din perspectiva putinței de a mânca. Orice altceva va trece drept lipsit de importanță. Libertatea, iubirea, sentimentul solidarității, respectul, filosofia pot fi înlăturate toate ca niște fleacuri inutile, din moment ce nu pot umple stomacul. Se poate spune pe bună dreptate că o astfel de persoană trăiește doar pentru pâine.

Adevărul acestor lucruri nu se poate nega, dar caracterul lor *general*, da. Condițiile critice sunt, aproape prin definiție, rar întâlnite într-o societate funcțională și liniștită. Faptul că putem da uitării acest truism poate fi pus în principal pe seama a două motive. În primul rând, șobolanii au puține alte motivații pe lângă cele de natură fiziologică și, din moment ce atât de mult din studierea motivației s-a realizat pe aceste animale, sunt ușor de extins la om concluziile generate de cercetarea lor. În al doilea rând, rareori se conștientizează faptul că însăși cultura este un instrument adaptativ, unul ale cărui funcții principale fac astfel încât urgențele de ordin fiziologic să devină din ce în ce mai rare. În Statele Unite, cazurile cronice de înfometare extremă ce intră în categoria urgențelor sunt rare, nu obișnuite. Când spun „mi-e foame”, cetățenii americani obișnuiți resimt mai degrabă poftă de mâncare decât înfometare. Li se poate întâmpla să trăiască situații de înfometare pură, de viață și de moarte, numai accidental și doar de câteva ori de-a lungul întregii vieți.

Evident, o modalitate bună de a ascunde motivațiile superioare și de a obține o viziune deformată asupra capacităților și naturii umane este să aduci organismul într-o stare cronică

de sete și foame extremă. Oricine încearcă să facă dintr-o strîngentă o stare tipică și să măsoare țelurile și dorințele omului după un comportament determinat de privațiuni fiziologice extreme este evident orb în mai multe privințe. E foarte adevărat că oamenii trăiesc doar pentru pâine — atunci când ea lipsește. Dar ce se întâmplă cu dorințele când *există* pâine din belșug și când stomacul individului e umplut în mod regulat?

### *Dinamica ierarhiei trebuințelor*

Atunci răsar imediat alte trebuințe (superioare) și acestea, nu lipsurile de ordin fiziologic domină organismul. Iar când ele sunt satisfăcute, apar la rândul lor altele (din ce în ce mai înalte) și tot așa. La acest fapt ne referim atunci când spunem că trebuințele primare ale omului sunt organizate într-o ierarhie a dominației.

O consecință principală a acestui enunț este aceea că gratificarea devine în teoria motivației un concept la fel de important ca și privațiunea, căci eliberează organismul de dominația unei trebuințe mai degrabă fiziologice, permițând astfel apariția altor obiective, mai pregnant sociale. Trebuințele fiziologice, alături de obiectivele parțiale aferente lor, încetează să mai fie factori determinanți activi sau organizatori ai comportamentului când sunt satisfăcute în mod regulat. Ele există acum doar la modul potențial, în sensul că pot să reapară și să domine organismul dacă nu sunt satisfăcute. Dar odată satisfăcută, o dorință nu mai este o dorință. Organismul este dominat și comportamentul său este organizat numai de dorințele nesatisfăcute. Dacă foamea e satisfăcută, devine lipsită de importanță în cadrul dinamicii curente a individului.

Această afirmație este într-un fel limitată de o ipoteză pe care o vom analiza pe larg mai târziu, și anume aceea că tocmai indivizii la care o anumită dorință a fost mereu satisfăcută sunt cel mai bine înzestrați pentru a tolera privarea acelei trebuințe în viitor și, în plus, cei care au suferit privațiunea în

trecut vor reacționa diferit la satisfacțiile actuale față de cei care nu au suferit-o niciodată.

### *Trebuințele de securitate*

Dacă trebuințele fiziologice sunt relativ satisfăcute, apare o nouă grupă, pe care o putem cataloga drept trebuințe de securitate (siguranță, stabilitate, dependență, protecție, lipsa fricii, anxietății și senzației de haos; trebuința de structură, ordine, lege și limite; puterea unui protector și așa mai departe). Tot ceea ce s-a spus despre trebuințele fiziologice este adevărat și pentru acestea, dar în măsură mai mică. Organismul poate fi dominat în întregime de ele, ca și în cazul primei grupe de trebuințe. Ele pot servi drept organizatori aproape exclusivi ai comportamentului, mobilizând toate capacitățile acestuia, astfel că putem descrie pe bună dreptate întreg organismul ca pe un mecanism al căutării securității. Putem spune că receptorii, efectorii, intelectul și alte capacități sunt în principal instrumente de căutare a siguranței. Iarăși, la fel ca la omul înfometat, descoperim că obiectivul dominant este un determinant puternic nu numai al viziunii și filosofiei curen-te asupra lumii, ci și al valorilor și filosofiei de viitor. Practic, totul pare mai puțin important decât securitatea și protecția (uneori chiar trebuințele fiziologice, odată satisfăcute, sunt subestimate). Se poate considera că persoana aflată în această situație, dacă starea este extremă și cronică, trăiește în exclusivitate pentru a-și satisface trebuința de securitate.

Totuși, adulților sănătoși și norocoși din civilizația noastră le sunt satisfăcute în general trebuințele de securitate. Societatea liniștită, stabilă, pozitivă, în dezvoltarea ei firească, îi face de obicei pe membrii ei să se simtă apărați în fața pericolelor cum ar fi animalele sălbatice, temperaturile extreme, agresiunile, crima, haosul, tirania și așa mai departe. Ca urmare, într-un sens foarte real, ei nu mai au trebuințe de securitate care să constituie elemente motivatoare active. Așa cum o persoană sătulă nu mai simte foamea, una aflată în siguranță nu se

mai simte expusă pericolului. Dacă vrem să avem o imagine clară și nemijlocită a acestor trebuințe, trebuie să ne îndreptăm spre nevrotici și aproape-nevrotici, la cei dezavantajați social și economic sau la haos social, revoluție ori prăbușirea autorității. Între aceste extreme putem percepe exprimarea trebuinței de securitate numai în fenomene ca, de exemplu, preferința obișnuită pentru o slujbă ce oferă protecție și stabilitate, dorința de a deține un cont de economii și asigurări de diferite feluri (medicale, stomatologice, de șomaj, de invaliditate și bătrânețe).

Alte aspecte, mai cuprinzătoare, ale încercării de a căuta siguranță și stabilitate în lume se văd în preferința cvasigenerală pentru lucruri familiare în loc de cele nefamiliare (Maslow, 1937) sau pentru cunoscut în loc de necunoscut. Tendința de a avea o religie sau o filosofie asupra lumii care să organizeze universul și oamenii din el într-un tot suficient de coerent și încărcat de sens este și ea parțial motivată de trebuința de siguranță. Aici am putea adăuga și științele și filosofia în general ca fiind parțial motivate de trebuința de securitate (vom vedea mai târziu că demersurile științifice, filosofice sau religioase mai au și alte motivații).

Altminteri, trebuința de securitate poate fi observată ca mobilizator activ și dominant al resurselor organismului numai în situațiile de criză reale, cum ar fi războiul, maladiile, catastrofele naturale, valurile de infractionalitate, dezorganizarea societății, nevrozele, vătămarea cerebrală, prăbușirea autorității sau evenimentele nefaste. Unii adulți nevrotici din societatea noastră sunt, sub multe aspecte, ca niște copii vulnerabili aflați în căutarea siguranței. Reacțiile lor se raportează deseori la pericole psihice necunoscute, într-o lume percepută ca fiind ostilă, copleșitoare și amenințătoare. Astfel de oameni se comportă ca și cum asupra lor ar plana mereu o catastrofă teribilă — de obicei reacționează ca la o situație de criză. Trebuințele lor de securitate iau deseori forma căutării unui protector sau a unui sistem, ori a unei persoane mai puternice, pe care să se poată baza. E ca și cum fricile lor infantile și reacția la amenințarea unei lumi periculoase ar fi cobo-

rât în adânc și, neatins de procesul creșterii și al învățării, sunt pregătite chiar și acum să iasă la suprafață, chemate de orice stimul care ar putea face un copil să se simtă în pericol. Horney (1937), în mod special, a scris pertinent despre „angoasa fundamentală”.

Nevroza în care căutarea siguranței ia forma cea mai clară este cea obsesiv-compulsivă.<sup>3</sup> Obsesiv-compulsivii încearcă cu disperare să ordoneze și să stabilizeze lumea, astfel încât pericolele imposibil de gestionat, neașteptate sau nefamiliare să nu apară niciodată. Ei se înconjoară cu tot felul de ceremoniale, reguli și formule, astfel încât să fie pregătiți pentru orice întâmplare posibilă și să nu apară întâmplări noi. Reușesc să-și păstreze echilibrul evitând orice le este nefamiliar sau străin și ordonându-și într-un mod atât de clar, disciplinat și ordonat lumea proprie, limitată, încât toate elementele lumii să poată fi anticipate. Ei încearcă să aranjeze lumea astfel încât să nu se poată întâmpla nici un lucru neprevăzut (pericol). Dacă se petrece ceva neașteptat, fără a fi vina lor, intră în panică, de parcă întâmplarea neașteptată ar constitui un pericol major. Ceea ce detectăm la persoanele sănătoase drept o preferință relativ moderată (de exemplu, preferința pentru lucrurile familiare), devine în cazurile anormale o problemă de viață și de moarte. Gustul sănătos pentru noutate și necunoscut lipsește sau se află la un nivel minim la nevroticul obișnuit.

Trebuințele de securitate pot deveni foarte presante pe scena socială atunci când există amenințări reale la adresa legii, ordinii și autorității. Amenințarea haosului sau a nihilismului le poate provoca majorității oamenilor o regresie de la nivelul trebuințelor superioare către trebuința de securitate, ce devine dominantă. O reacție frecvent întâlnită, aproape previzibilă, este acceptarea cu ușurință a dictaturii sau a unui regim militar. Acest fapt pare să se aplice la toți oamenii, inclusiv la cei sănătoși, din moment ce și ei au tendința de a reacționa la

<sup>3</sup> Nu toți nevroticii se simt în nesiguranță. În miezul nevrozei se poate afla nesatisfacerea trebuințelor de afecțiune și respect, la o persoană care se simte în general în siguranță.



pericol (coborând în mod realist la nivelul trebuinței de securitate) și de a se pregăti de autoapărare. Dar pare a fi valabil mai ales pentru cei care trăiesc în condiții nesigure. Ei sunt deosebit de tulburați de amenințările la adresa autorității, a legalității și a reprezentanților legii.

### *Trebuințele de apartenență și dragoste*

Dacă trebuințele fiziologice și cele de securitate sunt satisfăcute la un nivel bun, vor apărea trebuințele de dragoste, afecțiune și apartenență, și întregul ciclu deja descris se va repeta, având acest nou centru. Trebuința de dragoste implică oferirea și primirea afecțiunii. Când ea nu este satisfăcută, persoana va simți în mod acut lipsa prietenilor, a partenerului sau a copiilor. O astfel de persoană va jindui să aibă relații cu oamenii în general — la un loc, în grup sau familie — și va încerca din toate puterile să-și atingă obiectivul. Obținerea unui astfel de loc va conta mai mult decât orice pe lume, iar persoana ar putea chiar să uite că, mai demult, când prima foamea, iubirea părea ireală, inutilă și lipsită de importanță. Acum, suferințele provocate de singurătate, ostracizare, respingere, lipsa prietenilor și a rădăcinilor sunt dominante.

Avem foarte puține informații științifice despre trebuința de apartenență, deși ea constituie o temă frecvent întâlnită în romane, autobiografii, poezii și piese de teatru, ca și în literatura sociologică mai nouă. De aici cunoaștem, la modul general, efectele distructive ale mutărilor dese asupra copiilor, dezorientarea, excesul general de mobilitate la care obligă industrializarea; imposibilitatea de a prinde rădăcini sau disprețuirea propriilor rădăcini, a originii, a grupului din care face parte individul; despărțirea forțată, dureroasă de familie, casă, prieteni și vecini; statutul de trecător sau nou-venit, și nu de om al locului. Încă mai subevaluăm importanța profundă a comunității, a teritoriului propriu, a clanului, a celor „de-un fel” cu individul, a clasei sale, a grupului său, a colegilor de muncă. Și ne-am uitat în mare măsură tendințele pro-

funde, animalice, de a ne aduna în turme, în cârduri, de a ne alătura, de a aparține.<sup>4</sup>

Am convingerea că înmulțirea uimitoare și rapidă a grupurilor de instruire, a celor de dezvoltare personală și a comunităților dedicate susținerii reciproce poate fi motivată parțial de această foame nesatisfăcută de contacte, intimitate și apartenență. Astfel de fenomene sociale pot să se ivească pentru a contracara sentimentele de alienare, înstrăinare și singurătate, acutizate de mobilitatea crescută, de destrămarea grupurilor tradiționale, de împrăștierea familiilor, de prăpastia dintre generații și de urbanizarea continuă. Am, de asemenea, impresia profundă că *o parte* din grupurile de tineri rebeli — nu știu câte sau în ce măsură — există ca urmare a tânjirii profunde după sentimentul colectivității, după contact, după aliere veridică împotriva unui dușman comun, *orice* dușman care poate determina formarea unui grup, prin simplul fapt că reprezintă o amenințare externă. Același lucru a fost observat la grupurile de soldați pe care amenințarea comună din exterior îi împinge la o neobișnuită înfrățire și intimitate și care se pot lega astfel pe viață. Orice societate bună trebuie să satisfacă această trebuință, într-un fel sau altul, dacă vrea să supraviețuiască și rămână sănătoasă.

În societatea noastră, nesatisfacerea acestor trebuințe constituie cauza profundă cel mai frecvent întâlnită în cazurile de neadaptare și în patologii mai grave. Iubirea și afecțiunea, ca și posibila lor exprimare în sexualitate, sunt privite în general cu ambivalență și îngrădite de numeroase restricții și inhibiții. Practic, toți teoreticienii psihopatologiei au subliniat faptul că nesatisfacerea trebuinței de dragoste e un factor central al neadaptării. Ca urmare, s-au efectuat numeroase studii clinice asupra acestei trebuințe, iar acum știm mai multe despre

<sup>4</sup> Cartea *Imperativul teritorial* (1966) a lui Ardrey ne va ajuta să conștientizăm toate acestea. Impetuozitatea lui mi-a prins bine, pentru că a subliniat drept cruciale lucruri în privința cărora eram relativ detașat și m-a forțat să meditez serios asupra problemei. Poate că va avea același efect și asupra altor cititori.

ea decât despre toate celelalte trebuințe, exceptându-le pe cele fiziologice. Suttie (1935) a realizat o excelentă analiză a „tabu-ului tandreții”.

Un lucru trebuie subliniat în acest punct: dragostea nu e sinonimă cu sexul. Sexul poate fi studiat ca simplă trebuință fiziologică, deși comportamentul sexual obișnuit al omului este determinat de mai mulți factori. Adică, e determinat nu numai de trebuința sexuală, ci și de altele, între care mai importante sunt cele de dragoste și afecțiune. De asemenea, nu trebuie ignorat nici faptul că trebuința de dragoste implică deopotrivă a oferi și a primi iubire.

### *Trebuințele de stimă și respect*

Toți oamenii din societatea contemporană (cu excepția câtorva cazuri patologice) au trebuința unei evaluări de obicei înalte, stabile, cu baze solide a propriei persoane, trebuința respectului de sine sau a stimei de sine și cea a respectului din partea celorlalți. Aceste trebuințe pot fi clasificate, prin urmare, în două grupuri secundare. Acestea sunt: în primul rând, dorința de putere, reușită, adecvare, măiestrie și competență, încredere în fața lumii, independență și libertate.<sup>5</sup> În al doilea rând, avem ceea ce putem numi dorință de bună reputație sau prestigiu (definită ca respect sau stimă din partea celorlalți), de statut, faimă și glorie, de dominație, recunoaștere, atenție, importanță, demnitate sau apreciere. Aceste trebuințe au fost

<sup>5</sup> Nu știm dacă această dorință este sau nu universală. Întrebarea esențială, deosebit de importantă astăzi, este: Oamenii înrobiți și dominați se vor simți în mod inevitabil nemulțumiți și se vor revolta? Putem presupune, pe marginea informațiilor clinice general cunoscute, că oamenii care au cunoscut libertatea adevărată (care să nu fie plătită cu renunțarea la siguranță și securitate, ci construită pe baza siguranței și securității adecvate) nu vor accepta de bunăvoie sau cu ușurință să fie privați de libertate. Dar nu știm sigur dacă acest fapt se aplică și la cei născuți sclavi. Vezi discuția pe marginea acestei probleme în Fromm (1941).

subliniate întru câțva de Alfred Adler și discipolii săi, și relativ neglijate de Freud. Totuși, în prezent, importanța lor centrală se bucură de tot mai multă recunoaștere atât în rândul psihanalistilor, cât și în rândul psihologilor clinicieni.

Satisfacerea trebuințelor de stimă de sine determină sentimente de încredere în sine, valoare, putere, capacitate și adevărate, de a fi util și necesar lumii. Dar nesatisfacerea lor provoacă sentimente de inferioritate, slăbiciune și vulnerabilitate. La rândul lor, aceste simțăminte nasc fie descurajare, în forma ei de bază, fie tendințe de compensare sau nevrotice.

Din discuțiile teologilor despre mândrie și *hubris*, din teoriile lui Fromm privind trădarea autopercepută a adevăratei naturi a individului, din lucrările despre entitatea numită sine, ale lui Rogers, de la esești ca Ayn Rand (1943) și din alte surse, am învățat din ce în ce mai mult despre pericolele ce apar când stima de sine se bazează pe spusele altora și nu pe reala capacitate, competență și adevărată proprie. Stima de sine cea mai stabilă și, așadar, mai sănătoasă se bazează pe respectul *meritat* acordat de ceilalți, nu pe faimă, celebritate sau adulație nejustificată. Chiar și aici este util să facem distincția între competența și reușita bazate pe simpla putere a voinței, hotărâre și responsabilitate, și cea care vine firesc și cu ușurință din adevărata natură lăuntrică a individului, din structura sa, din soarta sau destinul biologic ori, cum spune Horney, din Adevăratul Sine, și nu din pseudo-sinele idealizat (1950).

### *Trebuința de actualizare a sinelui*

Chiar dacă toate aceste trebuințe sunt satisfăcute, ne putem aștepta adesea (dacă nu mereu) să apară în scurt timp o nouă nemulțumire și neliniște dacă individul nu face ceea ce i se potrivește *lui* în mod individual. Muzicienii trebuie să facă muzică, artiștii plastici să picteze, poeții să scrie, dacă vor să fie împăcați cu ei înșiși. Oamenii *trebuie* să fie ceea ce *pot* să fie. Trebuie să rămână fideli propriei naturi. Putem numi

această nevoie de actualizare a sinelui (vezi capitolele 11, 12 și 13 pentru o descriere mai detaliată).

Acest termen, inventat de Kurt Goldstein (1939), este folosit în această carte cu un sens mult mai particular și mai limitat, referindu-se la dorința de împlinire de sine a oamenilor, mai exact de a-și atinge potențialul maxim în conformitate cu predispoziția naturală. Această tendință poate fi descrisă drept dorință de a deveni tot mai mult ceea ce este persoana în toată specificitatea ei, de a deveni tot ce poate deveni.

Firește, forma particulară pe care o iau aceste trebuințe variază foarte mult de la o persoană la alta. La un individ poate lua forma dorinței de a fi un părinte excelent, la altul se poate exprima în dorința de a fi un bun atlet, iar la un al treilea, în a picta sau în a inventa diverse lucruri.<sup>6</sup> La acest nivel, diferențele dintre oameni ating cota maximă. Totuși, trăsătura comună a trebuințelor de actualizare a sinelui constă în aceea că apariția lor este precedată de obicei de satisfacerea trebuințelor fiziologice, a celor de siguranță, dragoste și stimă și respect.

### *Condiții pentru satisfacerea trebuințelor primare*

Există câteva condiții care trebuie neapărat să fie îndeplinite pentru ca trebuințele primare să poată fi satisfăcute. Condiții cum ar fi libertatea opiniei, libertatea de a face ceea ce-ți dorești, atât timp cât asta nu-i afectează negativ pe alții, libertatea de exprimare, de a cerceta și căuta informații, libertatea de autoapărare, dreptatea, corectitudinea, sinceritatea și ordinea în grup — toate acestea sunt exemple de condiții pen-

<sup>6</sup> Evident, comportamentul creativ se aseamănă cu oricare alt tip de comportament prin aceea că are mai mulți factori determinanți. El poate fi văzut la oamenii cu creativitate înnăscută, indiferent dacă sunt mulțumiți sau nu, fericiți sau nefericiți, flămânzi sau sătui. Totodată, este clar că activitatea creativă poate avea rol de compensare, ameliorare sau unul pur economic. Oricum, trebuie să facem și aici diferența, în manieră dinamică, între comportamentul manifest în sine și diversele sale motivații sau obiective.

tru satisfacerea trebuințelor primare. Aceste condiții nu sunt scopuri în sine, dar sunt *aproape* de acest statut, din moment ce sunt atât de strâns corelate cu trebuințele primare, care par a fi singurele scopuri în sine. Periclitarea a acestor libertăți determină o reacție similară celei din situațiile de urgență, ca și cum ar fi puse în pericol chiar trebuințele primare. Aceste condiții sunt apărute pentru că, fără ele, satisfacerea trebuințelor primare fie devine imposibilă, fie este pusă într-un pericol serios.

După cum știm, capacitățile cognitive (perceptive, intelectuale, de învățare) sunt un set de instrumente de adaptare care au, printre altele, rolul de a ne satisface trebuințele primare; astfel, e clar că orice pericol la adresa lor, orice privare sau blocare a liberei lor folosiri trebuie să fie totodată, indirect, o amenințare la adresa trebuințelor primare însele. O astfel de afirmație reprezintă o soluție parțială la problemele privind curiozitatea, dorința de cunoaștere, de adevăr și înțelepciune și eternul imbold de a dezlega misterele universului. Caracterul ascuns, cenzura, lipsa de onestitate și blocarea comunicării amenință *toate* trebuințele primare.

## Trebuințele cognitive primare

### *Dorința de a ști și de a înțelege*

Motivul principal pentru care nu știm mai multe despre impulsurile cognitive, despre dinamica sau patologia lor, constă în aceea că ele nu sunt importante din punct de vedere clinic, mai cu seamă în peisajul clinic dominat de tradiția medical-terapeutică înlăturării bolii. Simptomele complexe, incitante și misterioase găsite în nevrozele clasice lipsesc aici. Psihopatologia cognitivă este vagă, subtilă și ignorată sau definită cu ușurință drept normalitate. Nu strigă după ajutor. În consecință, nu găsim nimic legat de acest subiect în scrierile marilor inventatori ai psihoterapiei și psihodinamicii — Freud, Adler, Jung și alții.

Schilder este probabil singurul mare psihanalist, din câți cunosc, în ale cărui scrieri curiozitatea și înțelegerea sunt privite în mod dinamic.<sup>7</sup> Până acum, am amintit trebuințele cognitive doar în trecere. Dobândirea cunoștințelor și sistematizarea universului au fost considerate, în parte, tehnici de obținere a siguranței primare în lume sau, pentru persoanele inteligente, expresii ale actualizării sinelui. De asemenea, libertatea de a cerceta și libertatea exprimării au fost amintite drept condiții pentru satisfacerea trebuințelor primare. Oricât de utile ar fi aceste descrieri, ele nu reprezintă răspunsuri definitive la întrebări cum ar fi cele privind rolul motivațional al curiozității, al învățării, filosofării, experimentării și așa mai departe. Sunt cel mult răspunsuri parțiale.

Dincolo de acești factori determinanți negativi ai dobândirii cunoștințelor (anxietate, frică) și mai presus de ei, există temeuri rezonabile pentru a postula impulsuri pozitive intrinseci de a satisface curiozitatea, de a ști, a explica și a înțelege (Maslow, 1968).

1. Ceva similar curiozității omenеști poate fi observat cu ușurință la animalele superioare. Maimuța va dezmembra obiecte, va băga degetele în găuri, va explora felurite situații în care este improbabil să fie implicate foamea, frica, sexul, confortul și așa mai departe. Experimentele lui Harlow (1950) au demonstrat cu prisosință că aceasta este o metodă experimentală viabilă.
2. Istoria omenirii ne oferă un număr satisfăcător de situații în care oamenii au căutat adevăruri și au elaborat

---

<sup>7</sup> „Totuși, ființa umană manifestă un interes autentic față de lumea înconjurătoare, față de acțiune și de experimentare. Resimte o satisfacție profundă când se aventurează în lume. Nu percepe realitatea ca pe o amenințare la adresa existenței sale. Organismele, în special cel uman, au un sentiment înnăscut al siguranței și al securității în această lume. Amenințările vin doar din situații și privațiuni particulare. Chiar atunci, disconfortul și pericolul sunt percepute drept temporare, ceea ce duce în final la un nou sentiment de securitate și siguranță în relația cu lumea.” (Schilder, 1942)

explicații, chiar confrunțați cu cele mai mari pericole, inclusiv cel al morții. Au existat nenumărați Galilei anonimi.

3. Studiile asupra oamenilor sănătoși psihic indică faptul că una dintre caracteristicile lor definitorii este atracția lor față de mister, de necunoscut, de tot ce e haotic, dezorganizat și neexplicat. Pare a fi o atracție autentică; aceste lucruri sunt interesante în sine și prin sine. Reacția contrastantă în fața lucrurilor binecunoscute este cea de plictiseală.
4. Putem face extrapolări valide pornind de la psihopatologie. Nevroticul obsesiv compulsiv manifestă (la nivelul clinic de observație) o agățare compulsivă, anxioasă, de lucrurile familiare și o groază față de cele nefamiliare, anarhice, neașteptate, străine. Pe de altă parte, există unele fenomene care ar putea anula această posibilitate. Printre ele se numără adoptarea forțată a lipsei de convenționalism, revolta cronică împotriva oricărui tip de autoritate și dorința de a șoca și de a surprinde, toate acestea regăsindu-se la anumiți nevrotici, ca și la cei aflați în proces de deculturare.
5. Probabil că există efecte psihopatologice reale atunci când trebuințele cognitive nu sunt satisfăcute (Maslow, 1967, 1968c). Următoarele impresii clinice sunt, de asemenea, pertinente: am văzut câteva cazuri în care era clar că simptomele (plictiseala, pierderea poftei de viață, detestarea propriei persoane, o reducere generală a funcțiilor organice, deteriorarea constantă a vieții intelectuale și a gusturilor și așa mai departe)<sup>8</sup> au apărut la persoane inteligente cu existență anostă și serviciu plicticos. Am avut cel puțin un caz în care terapia cognitivă adecvată (reluarea studiilor, ocuparea unui post mai solicitant din punct de vedere intelectual, înțelegerea

<sup>8</sup> Acest sindrom este foarte asemănător cu situația numită de Ribot (1896), și mai târziu de Myerson (1925), *anhedonie*, dar căreia îi atribuiau alte cauze.



revelatoare) a înlăturat simptomele. Am observat la multe femei inteligente, prospere, lipsite de ocupație apariția treptată a acelorași simptome de inaniție intelectuală. Cele care au urmat indicația de a se dedica unei activități demne de valoarea lor s-au vindecat parțial sau total, suficient de des pentru a-mi arăta clar existența reală a trebuințelor cognitive. În țările unde accesul la știri, informații și evenimente a fost suspendat și în cele în care teoriile oficiale erau profund contrazise de realitatea evidentă, cel puțin o parte dintre oameni au reacționat cu cinism generalizat, lipsă de încredere în toate valorile, suspiciuni chiar și față de lucrurile cele mai evidente, o profundă perturbare a relațiilor interpersonale, lipsa speranței, moral scăzut și așa mai departe. Alții se pare că au reacționat mai pasiv, cu amorțire, renunțare, pierderea tonusului, închidere în sine și pierderea inițiativei.

6. Trebuințele de a ști și de a înțelege sunt chiar mai evidente în pruncie și copilărie decât la maturitate. Mai mult, ele par a fi produsul spontan al maturării și nu al învățării, oricum am defini-o. Copiii nu trebuie învățați să fie curioși. Dar *pot* fi învățați, prin instituționalizare, să *nu* fie curioși.
7. În fine, gratificarea impulsurilor cognitive determină o mulțumire subiectivă și produce experiențe complete. Deși acest aspect al revelației intuitive și înțelegerii a fost neglijat în favoarea rezultatelor obținute, învățării și așa mai departe, nu e mai puțin adevărat că, de obicei, intuiția revelatoare este un punct luminos, fericit, încărcat afectiv în viața oricărui om, poate chiar un moment esențial din viață. Depășirea obstacolelor, patologia determinată de nesatisfacerea trebuințelor, răspândirea lor largă (la numeroase specii și intercultural), presiunea insistentă, constantă (deși slabă), necesitatea satisfacerii acestei trebuințe ca etapă premergătoare în dezvoltarea deplină a potențialului uman, apariția spontană a individualului în zorii istoriei,

toate acestea indică existența unei trebuințe cognitive primare.

Totuși, acest postulat nu este suficient. Chiar după ce ajungem să cunoaștem un lucru, simțim imboldul de a-l cunoaște, pe de o parte, mai detaliat, microscopic, iar pe de altă parte de a dobândi o cunoaștere tot mai largă în direcția unei filosofii a lumii, a unei teologii și așa mai departe. Acest proces a fost numit de unii căutarea sensului. Vom postula așadar existența unei dorințe de a înțelege, sistematiza, organiza, analiza, a căuta relații și sensuri, a construi un sistem de valori.

O dată ce aceste dorințe sunt luate în discuție, observăm că și ele se organizează într-o mică ierarhie, în care dorința de cunoaștere o domină pe cea de înțelegere. Toate caracteristicile unei ierarhii a dominației pe care le-am discutat mai sus par să se aplice și aici.

Trebuie să ne ferim de tendința foarte facilă de a separa aceste dorințe de trebuințele primare discutate mai sus, adică de a pune în opoziție radicală trebuințele cognitive de cele volitive. Dorința de a cunoaște și cea de a înțelege sunt ele însele volitive (adică presupun efort conștient, susținut) și sunt trebuințe ale personalității în aceeași măsură cu cele primare, despre care am discutat. Mai mult, după cum am văzut, cele două ierarhii sunt interdependente și nu complet distincte și, după cum vom vedea în continuare, sunt mai degrabă sinergice decât antagonice. Pentru o detaliere a ideilor din această secțiune, vezi Maslow, *Spre o psihologie a existenței* (1968c).

### *Trebuințele estetice*

Despre ele știm și mai puțin decât despre altele, și totuși mărturia istoriei, a disciplinelor umaniste și a esteticienilor ne interzice să sărim peste acest teritoriu. Încercările de a studia fenomenul de pe o bază clinică și personalistă, la anumiți indivizi, au arătat că unele persoane au o trebuință estetică într-adevăr primară. Urățenia le îmbolnăvește (în forme speci-

fice), iar un mediu frumos le vindecă; ele *jinduiesc*, iar jindul le poate fi potolit *numai* de frumusețe (Maslow, 1967). Trebuința poate fi văzută la aproape toți copiii sănătoși. Dovezi ale existenței unui astfel de impuls se găsesc în fiecare cultură și epocă, începând de la oamenii peșterilor.

Suprapunerea considerabilă cu trebuințele volitive și cu cele cognitive face imposibilă delimitarea strictă a unora de celelalte. Nevoile de ordine, simetrie, încheiere, desăvârșire a unui act, de sistem și structură pot trece în egală măsură drept trebuințe cognitive, volitive, estetice sau chiar nevrotice.

## Caracteristicile trebuințelor primare

### *Excepții în ierarhia trebuințelor*

Până acum am vorbit despre această ierarhie ca și cum ar fi o ordine fixă, dar de fapt ea nu este nici pe departe atât de rigidă pe cât am sugerat. E adevărat că majoritatea oamenilor cu care am lucrat au părut a avea aceste trebuințe aproximativ în ordinea pe care am menționat-o. Totuși, a existat și un număr de excepții.

1. La unii oameni, stima de sine este mai importantă decât dragostea, de exemplu. Această inversare în ierarhie frecvent întâlnită se datorează de obicei conturării ideii că persoana cel mai probabil să fie iubită este una puternică sau cu autoritate, una care inspiră respect sau frică, încrezătoare în sine sau agresivă. Ca urmare, oamenii cărora le lipsește iubirea și se află în căutarea ei pot încerca din greu să adopte un comportament de fațadă agresiv și care să exprime încrederea în sine. Dar, de fapt, ei caută o stimă de sine înaltă și expresiile ei comportamentale ca mijloace și nu ca scopuri; ei caută afirmarea de sine spre a dobândi iubire, nu stimă de sine propriu-zisă.
2. Există și altă categorie de oameni, cu o creativitate în-născută, pentru care imboldul creativ pare a fi mai im-

portant decât orice alt factor determinant. Creativitatea lor poate să dea impresia nu de actualizare a sinelui făcută posibilă de satisfacerea primară, ci de desfășurare în ciuda lipsei de satisfacere primară.

3. La unii oameni, nivelul de aspirație poate fi încremenit sau coborât la un nivel inferior permanent. Altfel spus, obiectivele mai puțin dominante pot să se piardă și să dispară pentru totdeauna, așa că cei care au trăit la un nivel foarte coborât (de exemplu, șomaj cronic) pot fi mulțumiți toată viața dacă pot obține suficientă hrană.
4. Așa-numita personalitate psihopată e un alt exemplu de pierdere permanentă a trebuințelor de dragoste. O explicație a acestei disfuncții a personalității ar fi aceea că există oameni care au trăit o cumplită foamă de iubire în primele luni de viață și pur și simplu și-au pierdut pentru totdeauna dorința și capacitatea de a oferi și a primi dragoste (la fel cum animalele își pierd reflexul suptului sau al ciugulitului, dacă nu și le-au exersat în scurt timp după naștere).
5. O altă cauză a inversării ierarhiei ar constitui-o faptul că, atunci când o trebuință este satisfăcută vreme îndelungată, ea poate să fie subevaluată. Cei care n-au trăit niciodată foamea cronică înclină să-i subestimeze efectele și să privească hrana drept un lucru lipsit de importanță. Dacă sunt dominați de o trebuință superioară, aceasta va trece drept cea mai importantă dintre toate. Astfel, devine posibil și chiar se întâmplă ca, în slujba acelei trebuințe mai înalte, să se pună în situația de a fi privați de o altă trebuință, mai primară. Ne putem aștepta ca, după o lungă perioadă de nesatisfacere a trebuinței primare, să apară tendința de a reevalua ambele trebuințe, astfel încât persoana să conștientizeze caracterul dominant al trebuinței cu adevărat dominante, după ce a renunțat cu ușurință la satisfacerea ei. Astfel, persoana care a renunțat la o slujbă pentru a nu-și pierde stima de sine și rabdă de foamă vreo șase luni poate fi dispusă să se întoarcă în

vechiul serviciu, chiar cu prețul de a pierde stima de sine.

6. O altă explicație parțială a inversărilor *aparente* se găsește în faptul că am vorbit până acum de ierarhia dominanței din perspectiva dorințelor sau a necesităților resimțite conștient și nu din cea a comportamentului. Studiarea comportamentului în sine poate fi înșelătoare. Susținem faptul că persoana cu două trebuințe nesatisfăcute va *vrea* satisfacerea celei primare. Asta nu presupune însă că ea va acționa în conformitate cu aceste dorințe. Să mai subliniem încă o dată faptul că există mulți factori determinanți ai comportamentului, alții decât trebuințele și dorințele.
7. Poate mai importante decât toate aceste excepții sunt cele care implică idealurile, standardele sociale ridicate, valorile superioare și altele de acest fel. Cei cu astfel de valori devin adevărați martiri; ei renunță la tot, de dragul unui anumit ideal sau al unei anumite valori. Acești oameni pot fi înțeleși, cel puțin parțial, prin raportare la un concept (sau o ipoteză) de bază, care ar putea fi numit toleranță crescută la frustrare datorată gratificării timpurii. Oamenii ale căror trebuințe primare au fost satisfăcute toată viața, și mai ales în primii ani, par să dezvolte o extraordinară putere de a face față nesatisfacerii prezente sau viitoare a acestor trebuințe, pur și simplu pentru că au un caracter puternic și sănătos, rezultat al satisfacerii constante a trebuințelor primare. Ei sunt acei oameni puternici care pot face față cu ușurință dezaprobărilor și opoziției, care pot înota împotriva curentului opiniei publice și pot susține neclintiti adevărul, plătind un preț mare în plan personal. Cei care au iubit și au fost iubiți și au multe prietenii profunde sunt cei care pot face față urii, respingerii sau persecuțiilor.

Facem toate aceste afirmații în pofida faptului că o anumită cantitate de obișnuință pură își are locul în orice discuție

completă despre toleranța la frustrare. De exemplu, e posibil ca oamenii relativ obișnuiți cu foamea vreme îndelungată să devină parțial imuni la privarea de hrană. Rămâne de aflat, prin cercetări ulterioare, ce fel de echilibru trebuie creat între aceste două tendințe, pe de o parte cea a obișnuinței, iar pe de alta, cea a toleranței la frustrare determinată de satisfacerea trecută. Între timp, putem presupune că acționează ambele, una lângă alta, din moment ce nu se contrazic reciproc. În privința acestui fenomen al toleranței crescute la frustrare, pare probabil că cele mai importante gratificări sunt cele din primii ani. Adică, oamenii care au crescut în siguranță și puternici în primii ani vor tinde să rămână astfel în fața oricăror vicisitudini ale vieții.

### *Grade de satisfacere*

Până acum, discuția noastră teoretică poate să fi dat impresia că aceste cinci grupuri de trebuințe — fiziologice, de securitate, stimă și respect, apartenență și actualizare a sinelui — se prezintă în felul următor: dacă una e satisfăcută, apare alta. Această afirmație poate oferi falsa impresie că o trebuință trebuie să fie satisfăcută sută la sută înainte să apară următoarea. De fapt, la majoritatea membrilor normali ai societății noastre, toate trebuințele primare sunt parțial satisfăcute și totodată parțial nesatisfăcute. O descriere mai realistă a ierarhiei ar fi din perspectiva descreșterii procentului satisfacerii pe măsură ce urcăm în ierarhia dominației. De pildă, ca să folosim cifre arbitrare în scop ilustrativ, presupunem că cetățeanul de rând își satisface trebuințele fiziologice în proporție de 85 %, pe cele de siguranță în proporție de 70%, trebuința de dragoste în proporție de 50%, pe cea de stimă de sine în proporție de 40%, iar pe cea de actualizare a sinelui în proporție de 10%.

În ceea ce privește ideea apariției unei noi trebuințe după ce precedentă, cea dominantă, a fost satisfăcută, nu e o apariție instantanee, în salturi, ci una în etape, o apariție treptată din neant. De exemplu, dacă trebuința dominantă A e

satisfăcută doar în proporție de 10%, atunci trebuința B s-ar putea să nu fie nici măcar vizibilă. Oricum, dacă trebuința A e satisfăcută în proporție de 25%, trebuința B poate apărea în proporție de 5%; dacă trebuința A e satisfăcută în proporție de 75%, trebuința B poate să apară în proporție de 50% și tot așa.

### *Trebuințele inconștiente*

Aceste trebuințe nu sunt în mod necesar nici conștiente, nici inconștiente. Per ansamblu însă, la o persoană obișnuită, ele sunt mai adesea inconștiente decât conștiente. Nu e nevoie, în acest moment, să sintetizăm enorma cantitate de dovezi care indică importanța crucială a motivației inconștiente. Ceea ce am denumit trebuințe primare sunt adesea trebuințe în mare măsură inconștiente, deși ar putea fi conștientizate, cu tehnicile adecvate și la persoane sofisticate.

### *Specificitatea culturală*

Această clasificare a trebuințelor primare face unele încercări de a lua în considerare unitatea relativă din spatele diferențelor superficiale dintre dorințele specifice unei culturi sau alteia. Cu siguranță că, într-o cultură anume, conținutul motivației conștiente a unui individ se va deosebi foarte mult de conținutul motivației conștiente a unui individ din altă societate. Oricum, experiențele frecvente ale antropologilor arată că oamenii, chiar și din societăți diferite, sunt mult mai asemănători decât am crede la un prim contact cu ei și se pare că, pe măsură ce-i cunoaștem mai bine, elementele comune devin din ce în ce mai evidente. Apoi ne dăm seama că diferențele cele mai surprinzătoare se regăsesc la nivel superficial, și nu primar (de exemplu, diferențe în stilul vestimentar, coafură sau gusturi culinare). Clasificarea noastră a trebuințelor primare este parțial o încercare

de a explica unitatea din spatele aparentei diversități de la cultură la cultură. Nimeni nu pretinde că ea ar fi definitivă sau universală, valabilă pentru toate culturile. Afirmăm doar că are un caracter *mai* universal, *mai* primar, *mai* definitiv decât dorințele conștiente superficiale și se apropie mai mult de caracteristicile umane comune. Trebuințele primare sunt mai comune în rândul omenirii decât comportamentele sau dorințele superficiale.

### *Multiplele motivații ale comportamentului*

Trebuie înțeles că aceste trebuințe *nu* sunt factorii determinanți exclusivi sau unici ai anumitor tipuri de comportament. Un exemplu l-ar putea constitui orice comportament ce pare a avea motivație fiziologică, de pildă mâncatul, jocurile sexuale și așa mai departe. Psihologii clinicieni au aflat de mult că orice comportament poate fi un canal prin care trec diverse impulsuri. Sau, altfel spus, majoritatea comportamentelor sunt supradeterminate ori au motivație multiplă. În cadrul sferei factorilor motivaționali determinanți, orice comportament tinde să fie determinat simultan de mai multe sau de *toate* trebuințele primare, și nu de una singură. A doua situație pare a fi excepția în mai mare măsură decât prima. Consumarea hranei poate urmări parțial umplerea stomacului și parțial nevoia de alinare și de ameliorare a altor trebuințe. Un om poate face dragoste nu doar pentru pura descărcare sexuală, ci și ca să se convingă de propria sexualitate, să se simtă puternic sau să câștige afecțiune. Ca ilustrare, ar fi posibil (măcar teoretic, dacă nu practic) să se analizeze un singur act al unui individ și să se observe în el exprimarea trebuințelor fiziologice, a celor de securitate, dragoste, stimă și respect și actualizare a sinelui. Acest fapt contrastează flagrant cu psihologia mai naivă a trăsăturilor, în care o trăsătură sau un motiv explică un anumit tip de acțiune — de exemplu, un act de agresiune este pus strict pe seama agresivității ca trăsătură.



*Comportamentul nemotivat*

Există o diferență fundamentală între comportamentul expresiv și cel de a face față situațiilor (efortul funcțional susținut, urmărirea intenționată a obiectivelor). Un comportament expresiv nu încearcă să facă nimic, e o simplă reflectare a personalității. Un prost se poartă prosteste nu pentru că așa vrea sau încearcă el sau e motivat s-o facă, ci pur și simplu pentru că *este* ceea ce este. Același lucru se aplică și la faptul că vorbesc cu voce de bariton, nu de tenor sau sopran. Mișcările aleatoare ale unui copil sănătos, zâmbetul unei femei fericite când e singură, suplețea mersului unei femei sănătoase, ținuta ei dreaptă sunt alte exemple de comportament expresiv, nefuncțional. De asemenea, *stilul* în care-și desfășoară o persoană aproape toate comportamentele, motivate sau nemotivate, este de cele mai multe ori expresiv (Allport și Vernon, 1933; Wolff, 1943).

Ne putem întreba atunci: *toate* comportamentele sunt expresive sau reflectă structura caracterului? Răspunsul este nu. Comportamentul mecanic, devenit obicei, automatizat sau convențional poate să fie sau nu să fie expresiv. Același lucru este valabil pentru majoritatea comportamentelor determinate de stimuli.

În final, se impune să subliniem faptul că expresivitatea comportamentului și direcționarea lui către atingerea unor obiective nu se exclud reciproc. Comportamentul obișnuit le implică de obicei pe amândouă (vezi capitolul 6 pentru o discuție mai pe larg).

*Centrarea asupra omului sau asupra animalelor*

Această teorie pornește de la om, și nu de la vreun animal, inferior, probabil mai simplu. Prea multe dintre descoperirile făcute la animale s-au dovedit aplicabile numai la acestea, nu și la om. Nu există nici un motiv pentru a începe să studiem motivația umană folosind animalele. Logica sau mai degrabă ilogica din spatele acestei erori generale a pseudosimplității a

fost analizată de nenumărate ori de filosofi și logicieni, ca și de oameni de știință din diferite domenii. Nu e necesar să studiem animalele înainte de a studia omul, după cum nu e necesar să studiem matematica *înainte* de a putea trece la geologie, psihologie ori biologie.

### *Motivație și patologie*

După cum am arătat, conținutul motivațional conștient al vieții cotidiene a fost considerat mai mult sau mai puțin important, în funcție de măsura în care are legătură cu obiectivele primare. Dorința de a mânca înghețată poate fi de fapt o expresie indirectă a dorinței de dragoste. Dacă așa stau lucrurile, această dorință poate deveni o motivație foarte importantă. Dacă însă înghețata este doar ceva care răcorește cerul gurii sau o reacție banală de apetit, dorința e relativ lipsită de importanță. Dorințele conștiente cotidiene trebuie privite drept simptome, drept *indicatori externi ai unor trebuințe primare*. Dacă am aprecia aceste dorințe superficiale la valoarea lor aparentă, ne-am trezi într-o deplină confuzie care n-ar putea fi niciodată rezolvată, din moment ce ne-am ocupa serios de simptome și nu de ceea ce se află dincolo de ele.

Nesatisfacerea dorințelor lipsite de importanță nu are rezultate psihopatologice, dar nesatisfacerea trebuințelor primare, da. Prin urmare, orice teorie asupra genezei psihopatologiei trebuie să se bazeze pe o teorie corectă a motivației. Un conflict sau o frustrare nu sunt implicit patogene. Ele devin astfel numai când amenință sau privează de satisfacere trebuințele primare sau trebuințe parțiale aflate în strânsă legătură cu cele primare.

### *Rolul gratificării*

Am arătat anterior, în mai multe rânduri, că trebuințele apar de obicei numai după gratificarea celor dominante. Ca urma-

re, gratificarea joacă un rol esențial în teoria motivației. Dincolo de aceasta însă, trebuințele încetează să mai joace un rol activ de determinare sau organizare, o dată ce au fost satisfăcute.

Asta înseamnă că, de exemplu, o persoană cu trebuințele primare în mare parte satisfăcute nu mai resimte trebuințele de respect, dragoste, siguranță și așa mai departe. Singurul sens în care se poate spune că le resimte este unul aproape metafizic, în care o persoană îndestulată se mai poate simți flămândă ori o sticlă plină mai poate fi goală. Dacă ne preocupă ceea ce ne motivează *la propriu*, și nu ceea ce ne-a motivat, ne va motiva sau ne-ar putea motiva, atunci o trebuință satisfăcută nu mai este un factor motivator. Trebuie considerat, din rațiuni practice, că nu există sau că a dispărut. Acest aspect trebuie accentuat, pentru că a fost fie ignorat, fie contrazis în toate teoriile motivației pe care le cunoaștem. Persoana perfect sănătoasă, normală, norocoasă nu are trebuințe de sex sau de hrană, de siguranță, dragoste, prestigiu sau stimă de sine, decât în rare momente de amenințare trecătoare. Dacă am afirma contrariul, ar trebui să afirmăm totodată că fiecare persoană a avut toate reflexele (de exemplu, Babinski) patologice, pentru că vătămarea sistemului nervos determină apariția lor.

Considerații precum cele de mai sus duc la postulatul îndrăzneț că o persoană privată în satisfacerea oricăreia din trebuințele primare poate fi privită corect ca un om bolnav sau cel puțin incomplet. E o paralelă corectă cu faptul că etichetăm drept bolnav un om căruia îi lipsesc vitaminele sau sărurile minerale. Cine spune că lipsa iubirii este mai puțin importantă decât lipsa de vitamine? Din moment ce cunoaștem efectele patogene ale lipsei de dragoste, cine poate spune că abordăm chestiuni valorice într-un mod mai puțin științific sau legitim decât medicul care diagnostichează și tratează pe-lagra sau scorbutul?

Dacă ni se permite, vom spune simplu că oamenii sănătoși sunt motivați în primul rând de trebuința de a-și dezvolta și actualiza la maximul potențialul și capacitățile. Dacă o persoană resimte orice altă trebuință primară în mod cronic și activ, ea este pur și simplu bolnavă, la fel de bolnavă cum ar fi dacă

ar simți brusc nevoia acută de calciu sau de sare. Dacă am folosi cuvântul *bolnav* în acest sens, ar trebui să ne confruntăm față în față și cu problema relațiilor dintre oameni și societate. O implicație evidentă a definiției noastre ar fi că (1) din moment ce o persoană ale cărei trebuințe primare nu sunt satisfăcute este considerată bolnavă și (2) din moment ce nesatisfacerea acestora devine posibilă, în ultimă instanță, numai datorită unor forțe din afara individului, (3) boala unui individ este cauzată în ultimă instanță de boala întregii societăți. O societate bună sau sănătoasă ar fi definită atunci drept aceea care a permis apariția celor mai înalte idealuri ale oamenilor, fiindcă le-a satisfăcut toate trebuințele primare.

Dacă aceste afirmații par neobișnuite sau paradoxale, cititorul trebuie asigurat că acesta este doar unul dintre multiplele paradoxuri care vor apărea pe măsură ce ne revizuim modul de a privi motivațiile mai profunde. Când întrebăm ce vor oamenii de la viață, avem de-a face cu însăși esența ființei lor.

### *Autonomia funcțională*

Trebuințele *primare* superioare pot deveni, după o satisfacere îndelungată, independente atât față de condițiile lor obligatorii, mai puternice, cât și de propria lor satisfacere adecvată.<sup>9</sup> De exemplu, un adult căruia i-a fost satisfăcută trebuința de iubire în primii ani de viață devine *mai* independent decât media în ce privește securitatea, apartenența și dragostea. Per-

<sup>9</sup> Gordon Allport (1960, 1961) a extins și a generalizat principiul că mijloacele atingerii unui scop pot deveni în ultimă instanță satisfacții în sine, fiind legate doar istoric de originea lor. Pot *ajunge* dezirabile prin ele însele. Acest memento al importanței extraordinare a învățării și schimbărilor pentru viața motivațională adaugă tuturor celor spuse deja o uriașă complexitate. Nu există contradicție între aceste două seturi de principii psihologice; ele se completează. Dacă unele din trebuințele dobândite astfel pot fi considerate adevărate trebuințe *primare* sau nu, potrivit criteriilor aplicate până acum, rămâne de aflat în cercetările ulterioare.

soana puternică, sănătoasă și autonomă este cea mai capabilă să îndure pierderea iubirii și a popularității. Dar această tărie și sănătate au fost obținute în mod obișnuit în societatea noastră prin gratificarea timpurie și constantă a trebuinței de securitate, dragoste, apartenență și stimă. Altfel spus, aceste aspecte ale persoanei au devenit autonome din punct de vedere funcțional, adică independente chiar de gratificările datorită cărora au apărut. Preferăm să considerăm structura caracterului drept cel mai important exemplu de autonomie funcțională din psihologie.

## Capitolul 3

### Gratificarea trebuințelor primare

Capitolul de față explorează câteva dintre multele consecințe teoretice ale abordării motivației umane propuse în capitolul precedent și ar trebui să servească drept o contragreutate pozitivă și sănătoasă pentru accentul unilateral pus până acum pe frustrare sau patologie.

Am văzut că cel mai important principiu de organizare a vieții motivaționale a individului este aranjarea trebuințelor primare într-o ierarhie, după prioritatea sau forța mai mică sau mai mare. Principiul dinamic principal care animă această organizare este apariția, la persoana sănătoasă, a trebuințelor cu forță mai mică după gratificarea celor cu forță mai mare. Când sunt nesatisfăcute, trebuințele fiziologice domină organismul, forțând toate capacitățile sale să lucreze în slujba lor și organizându-le astfel încât să atingă maximum de eficiență. Satisfacerea relativă le camuflează și permite unui set de valori superioare să apară la suprafață, să domine, și să organizeze personalitatea, astfel încât individul, în loc să fie obsedat, de exemplu, de foame, să devină obsedat de ideea de securitate. Principiul se aplică și la celelalte grupuri de trebuințe din ierarhie (adică trebuințele de dragoste, stimă și respect și actualizarea sinelui).

E probabil adevărat și că trebuințele superioare pot apărea uneori nu după gratificare, ci după o perioadă de frustrare, renunțare sau suprimare voluntară ori forțată a trebuințelor primare inferioare și ale gratificărilor acestora (ascetism, sublimare, efecte întăritoare ale respingerii, disciplină, persecuție,

izolare etc.). Astfel de fenomene nu contrazic tezele din această carte, din moment ce nu se pretinde că satisfacerea trebuințelor e singura sursă a tăriei sau ale altor deziderate psihice.

Teoria gratificării este, evident, una specială, limitată sau parțială, fără existență sau validitate de sine stătătoare. Poate obține o astfel de validitate într-o structură ce conține cel puțin (1) teoria frustrării, (2) teoria învățării, (3) teoria nevrozelor, (4) teoria sănătății psihice, (4) teoria valorilor și (6) teoria disciplinei, voinței, responsabilității etc. Acest capitol încearcă doar să urmărească un singur fir din complicata țesătură a factorilor psihici determinanți ai comportamentului, ai vieții subiective și ai structurii caracterului. Între timp, în loc de o imagine mai complexă, acceptăm fără rezerve că există alți factori determinanți în afara satisfacerii trebuințelor primare, că ea este poate necesară, dar cu siguranță nu și suficientă, că gratificarea și privarea au deopotrivă consecințe plăcute și neplăcute și că satisfacerea trebuințelor primare diferă în privințe importante de satisfacerea trebuințelor nevrotice.

## **Consecințe ale satisfacerii unei trebuințe primare**

Consecința de bază a satisfacerii oricărei trebuințe este aceea că ea intră în subteran și apare la suprafață o altă trebuință, superioară.<sup>10</sup> Alte consecințe sunt epifenomene ale acestui fapt fundamental. Exemple de consecințe secundare sunt următoarele:

1. Se manifestă o independență și un anume dispreț față de vechii factori de satisfacere și de obiectele-țintă, alături de o nouă dependență față de factori de satisfacere și obiecte-țintă ale dorinței până atunci trecute cu vederea, nedorite sau dorite doar cu oarecare detașare. Acest schimb între vechii și noii factori de satisfacere

---

<sup>10</sup> Toate aceste afirmații se aplică doar la trebuințele primare.

implică și numeroase consecințe terțiare. Astfel, apar schimbări în ceea ce privește interesele. Adică anumite fenomene devin interesante pentru prima oară, iar fenomenele mai vechi devin plicticoase sau chiar respingătoare. Este același lucru cu a spune că se petrec schimbări la nivelul valorilor umane. În general, se tinde spre: (1) supraestimarea factorilor de satisfacere a celei mai puternice dintre trebuințele nesatisfăcute, (2) subestimarea factorilor de satisfacere a celor mai puțin puternice dintre trebuințele nesatisfăcute (și a forței acestor trebuințe), (3) subestimarea și chiar devalorizarea factorilor de satisfacere a trebuințelor deja satisfăcute (și a forței acestor trebuințe). Această schimbare a valorilor implică un fenomen conex: reconstrucția filosofiei viitorului, a Utopiei, Raiului și Iadului, a vieții celei bune și a stării înconștiente de împlinire a dorințelor individului, într-o direcție previzibilă în linii mari. Pe scurt, avem tendința de a considera de la sine înțelese lucrurile bune pe care le avem deja, mai ales dacă nu trebuie să muncim sau să ne zbatem pentru ele. Hrana, siguranța, dragostea, admirația, libertatea de care am beneficiat întotdeauna, care nu ne-au lipsit și după care nu am tânjit niciodată tind nu numai să treacă neobservate, ci chiar să fie devalorizate, batjocorite sau distruse. Incapacitatea de a conștientiza lucrurile bune din viața ta dovedește, desigur, lipsă de realism și, ca atare, poate fi considerată o formă de patologie. În majoritatea cazurilor se vindecă foarte ușor, pur și simplu trăind privațiunea sau lipsa adecvată (de exemplu durerea, foamea, sărăcia, singurătatea, respingerea sau nedreptatea). Acest fenomen relativ neglijat al uitării și devalorizării după gratificare poate avea o uriașă importanță și influență. O prezentare mai elaborată poate fi găsită în capitolul „Despre nemulțumiri inferioare, nemulțumiri superioare și meta-nemulțumiri” din *Buna gestionare psihică: Jurnal*, (Maslow 1965b). E singurul mod în care putem înțelege modul straniu în care



belșugul (economic și psihic) poate face posibilă *fie* trecerea la niveluri mai înalte ale naturii umane, *fie* diversele forme de patologie a valorilor la care doar s-a făcut aluzie și despre care s-a vorbit fără ocol în presa ultimilor ani. Cu multă vreme în urmă, Adler (1939, 1964; Ansbacher și Ansbacher, 1956) vorbea în multe din scrierile sale despre „stilul de viață răsfățat”; poate ar trebui să folosim acest termen pentru a diferenția gratificările patogene de cele necesare și sănătoase.

2. Schimbarea la nivelul valorilor este însoțită de schimbări la nivelul capacităților cognitive. Atenția, percepția, învățarea, reamintirea, uitarea, gândirea, toate se schimbă într-o direcție previzibilă în linii mari, datorită noilor interese și valori ale organismului.
3. Aceste noi interese, factori de satisfacere și trebuințe nu sunt doar noi, ci în anumite privințe sunt și superioare (vezi capitolul 5). Când trebuința de securitate este satisfăcută, organismul este liber să caute iubirea, independența, respectul, stima de sine și așa mai departe. Cea mai ușoară tehnică de eliberare a organismului din sclavia trebuințelor inferioare, mai pregnant materiale și egoiste, este gratificarea lor. (Nu mai trebuie spus că există și alte tehnici).
4. Gratificarea oricărei trebuințe, atâta vreme cât e o gratificare autentică (adică a unei trebuințe primare, nu a unei nevrotice sau a unei pseudo-trebuințe) contribuie la determinarea formării caracterului (vezi mai jos). Mai mult, orice gratificare autentică a unei trebuințe conduce la evoluția, întărirea și dezvoltarea sănătoasă a individului. Adică satisfacerea oricărei trebuințe primare, în măsura în care putem vorbi despre ea luată separat, înseamnă un pas înainte în direcția sănătoasă, opusă nevrozei. Fără îndoială, în acest sens vorbește Kurt Goldstein despre *orice* satisfacere a unei trebuințe specifice ca fiind pe termen lung un pas către actualizarea sinelui.
5. Gratificarea și împlinirea trebuințelor specifice au, pe lângă rezultatele generale menționate, unele rezultate

specifice, *ad hoc*. De exemplu, alți factori fiind constanți, satisfacerea trebuinței de securitate aduce, pe lângă sentimentul subiectiv al siguranței, un somn mai odihnitor, dispariția senzației de pericol și mai multă îndrăzneală și curaj.

## Învățarea și gratificarea

O primă consecință a explorării efectelor pe care le are gratificarea trebuințelor trebuie să fie nemulțumirea crescândă față de rolul supradimensionat atribuit învățării pur asociative de către susținătorii săi.

În general, fenomenele de gratificare (de exemplu, pierderea poftei de mâncare după saturare, modificarea numărului și tipului mijloacelor defensive după satisfacerea trebuinței de securitate) demonstrează: (1) *dispariția* ca urmare a exersării (repetării, utilizării sau practicării) tot mai frecvente și (2) *dispariția* ca urmare a recompensării (sau satisfacerii, lăudării, întăririi) tot mai frecvente. Mai mult, nu numai că fenomenele de gratificare precum cele enumerate la sfârșitul acestui capitol resping legile asocierii, în ciuda faptului că ele constituie schimbări dobândite în procesul adaptării, dar examinarea arată totodată că asocierea arbitrară nu este implicată decât în mod secundar. Orice definiție a învățării este, deci, incompletă dacă pune accentul numai pe schimbările de la nivelul conexiunii dintre stimuli și reacții.

Impactul satisfacerii trebuinței este limitat aproape complet la factorii de satisfacere intrinsec adecvați. Pe termen lung nu pot exista alegeri întâmplătoare sau arbitrară, cu excepția trebuințelor care nu sunt primare. Pentru cei însetați de dragoste există un singur factor de satisfacere autentic, pe termen lung: afecțiunea sinceră, satisfăcătoare. Pentru cei privați cronice de sex, hrană sau apă, numai sexul, hrana sau apa va aduce mulțumirea. În cazul lor, nici o ordonare norocoasă sau juxtapunere accidentală ori arbitrară nu va fi mulțumitoare. Nici semnalele, atenționările sau elementele asociate ale factorilor

de satisfacere nu vor fi suficiente (G. Murphy, 1947); numai factorii de satisfacere gratifică trebuințele.

Esența acestei critici a teoriei învățării asociative, comportamentaliste, vizează faptul că aceasta consideră absolut de la sine înțelese finalitățile (scopuri, obiective) organismului. Ea se ocupă exclusiv cu manipularea *mijloacelor* de a atinge scopuri nespecificate. În schimb, teoria trebuințelor primare prezentată aici este o teorie a scopurilor și a valorilor ultime ale organismului. Aceste scopuri au valoare intrinsecă, proprie pentru organism. Prin urmare, organismul va face tot ce este necesar pentru a le atinge, chiar va învăța procedurile arbitrare, irelevante, triviale sau caraghioase pe care un experimentator le-ar putea elabora drept singurul mod de a atinge aceste obiective. Firește, aceste trucuri nu sunt în nici un caz absolut necesare și individul se dispensează de ele (încetează să le mai practice) când nu-i mai oferă satisfacții intrinseci (sau întăriri intrinseci).

Ca urmare, e limpede că schimbările comportamentale și subiective enumerate în capitolul 5 nu pot fi explicate numai prin legile învățării asociative; mai mult decât atât, e mai probabil să joace doar un rol secundar. Dacă un părinte își sărută copilul des, impulsul în sine dispare, iar copilul învață să *nu* tânjească după sărutări (Levy, 1944). Majoritatea autorilor contemporani care scriu despre personalitate, trăsături, atitudini și gusturi se referă la ele ca la agregate de obișnuințe, dobândite conform legilor învățării asociative. În acest moment însă pare recomandat să reconsiderăm și să corectăm această accepțiune.

Nu se poate considera că trăsăturile de caracter se datorează în totalitate învățării nici măcar în sensul mai ușor de apărut, al dobândirii revelației intuitive și a înțelegerii (învățarea de tip gestaltist). Abordarea mai largă, gestaltistă a învățării este totuși prea limitată — parțial din cauza rezervei pe care o manifestă față de descoperirile psihanalizei —, pentru că pune un accent raționalist pe cunoașterea structurii intrinseci a lumii exterioare. Avem nevoie de o legătură mai puternică cu procesele volitive și afective care se petrec în *interiorul* unei

persoane decât cea oferită de învățarea asociativă sau gestaltistă — vezi însă și la scrierile lui Kurt Lewin (1935), care contribuie fără îndoială la rezolvarea acestei probleme.

Fără să intrăm acum în detalii, avansăm ipoteza a ceea ce poate fi descris drept învățarea caracterială sau învățarea intrinsecă, ce are în centru schimbările survenite în structura caracterului și nu în comportament. Printre elementele sale principale se numără (1) efectele educative ale experiențelor unice (non-repetitive) și a celor profund personale, (2) schimbările *afective* produse de experiențe repetitive, (3) schimbările *volitive* produse de experiențele de gratificare și frustrare, (4) schimbările vaste atitudinale, filosofice sau în așteptări determinate de anumite tipuri de experiențe timpurii (Levy, 1938) și (5) determinarea, prin constituție, a variației în asimilarea selectivă a oricărei experiențe de către organism.

Astfel de considerații conduc la o apropiere mai mare între conceptul de învățare și cel de formare a caracterului, până când, în cele din urmă, după cum consideră acest autor, poate deveni avantajos pentru psihologi să definească învățarea paradigmatică tipică drept *schimbare în dezvoltarea personală, în structura caracterului*, adică o avansare în direcția actualizării sinelui și chiar mai departe (Maslow, 1969a, b, c).

## Gratificarea și formarea caracterului

Anumite considerații apriorice arată o legătură puternică între gratificare și dezvoltarea unor trăsături de caracter, poate chiar a multora. O astfel de doctrină ar constitui tocmai opusul logic al relației deja confirmate între frustrare și psihopatologie.

Dacă e ușor să acceptăm frustrarea trebuințelor primare drept unul dintre factorii determinanți ai ostilității, e la fel de ușor să acceptăm opusul frustrării (anume gratificarea trebuințelor primare) drept unul dintre factorii determinanți apriorici ai opusului ostilității (de pildă, atitudinea prietenoasă). Descoperirile psihanalizei le sugerează la fel de consistent pe amândouă. Și,

deși încă ne lipsește o formulare teoretică explicită, *practica* psihoterapeutică acceptă ipoteza noastră prin accentul pe care-l pune pe alinare, susținere, permisivitate, aprobare, acceptare implicită, adică pe gratificarea supremă a trebuințelor profunde de securitate, iubire, protecție, respect, valoare și așa mai departe ale pacientului. Acest lucru este valabil mai ales la copii, la care setea de dragoste, independență și siguranță este deseori tratată, fără tevatură, prin terapia de substituție sau de gratificare, oferindu-li-se dragoste, respect și siguranță.

E păcat că există atât de puțin material experimental. Totuși, cel existent este impresionant — de exemplu, experimentele lui Levy (1934a, b, 1937, 1938, 1944, 1951). Tiparul principal al acestor experimente a constatat în alegerea unui grup de animale abia născute (de exemplu, cățeluși) și supunerea lor fie la satisfacerea totală a unei trebuințe, spre exemplu trebuința suptului, fie la nesatisfacerea ei parțială.

Experimente de acest tip au fost făcute cu ciugulitul la pui de pasăre, suptul la bebeluși umani, activismul la diferite specii de animale. În toate cazurile, s-a descoperit că o trebuință gratificată pe deplin își urma cursul firesc și apoi, în funcție de natura sa, ori dispărea cu totul (de exemplu, suptul), ori se menținea la un anumit nivel optim scăzut tot restul vieții (de exemplu, activismul). La animalele la care trebuința nu a fost satisfăcută au apărut diferite fenomene semipatologice, dintre care cele mai relevante pentru noi au fost persistența trebuinței dincolo de momentul normal al dispariției sale și activismul ei mult amplificat.

Însemnătatea deplină a gratificărilor din copilărie în formarea caracterului adultului este semnalată în special de Levy, în lucrările pe tema iubirii (1943, 1944). Pare foarte clar că multe trăsături caracteristice adultului sănătos sunt consecințe pozitive ale satisfacerii timpurii a trebuinței de dragoste — de pildă, capacitatea de a oferi independență celui iubit, de a suporta lipsa dragostei, de a iubi fără a renunța la autonomie și așa mai departe.

Pentru a formula teoretic această opoziție cât mai clar și direct posibil, ea presupune că o mamă iubitoare provoacă la

copil (prin intermediul recompenselor, întăririi, repetiției, exersării etc.) o *reducere* a forței trebuinței de dragoste de-a lungul vieții, de pildă o trebuință mai puțin acută de sărut, o tendință redusă de a se agăța de ea și așa mai departe. Cea mai bună metodă de a învăța un copil să caute afecțiune în toate direcțiile și să tânjească mereu după ea este să-l *privezi* parțial de dragoste (Levy, 1944). Aceasta este o altă ilustrare a principiului autonomiei funcționale (vezi pagina 31) care l-a determinat pe Allport să fie sceptic față de teoria contemporană a învățării.

Toți profesorii de psihologie au de-a face cu teoria potrivit căreia trăsăturile de caracter sunt rezultatul învățării când vorbesc despre gratificarea trebuințelor primare la copii sau despre experimentarea liberului arbitru. „Dacă iei în brațe copilul când se trezește din somn, oare nu se va deprinde să plângă de câte ori vrea să fie luat în brațe (din moment ce tu îi recompensezi plânsul)?” „Dacă îi permiți copilului să mănânce ce vrea, nu înseamnă că-l răsfăți?” „Dacă dai atenție far-selor jucăușe ale copilului, nu va învăța să se poarte caraghios spre a atrage atenția?” „Dacă îl lași pe copil să facă ce vrea, nu va dori el mereu să i se facă pe plac?” La aceste întrebări nu se poate răspunde numai din perspectiva teoriilor învățării; trebuie să facem apel, *în plus*, la teoria gratificării și la cea a autonomiei funcționale pentru a întregi imaginea.

Un alt tip de date care susțin legătura dintre satisfacerea trebuințelor și formarea caracterului ne este oferit de efectele clinice direct observabile ale gratificării. Astfel de date sunt la îndemâna oricărei persoane care lucrează direct cu oamenii și se regăsesc cu siguranță în aproape orice contact terapeutic.

Cel mai simplu mod de a ne convinge este să cercetăm efectele imediate și directe ale gratificării trebuințelor primare, începând cu cele mai puternice. În ceea ce privește trebuințele fiziologice, în cultura noastră nu privim drept trăsături de caracter satisfacerea foamei sau a setei, deși în alte condiții culturale am putea s-o facem. Totuși, chiar și la acest nivel fiziologic găsim unele cazuri-limită pentru a ne ilustra teza. Cu siguranță, dacă putem să vorbim despre trebuința de odihnă și somn, putem vorbi și despre nesatisfacerea ei și efectele aces-

teia (somnolență, oboseală, lipsa energiei și a vitalității, poate chiar lene, letargie etc.), dar și despre și gratificarea ei și efectele sale (vivacitatea, vigoarea, pofta de viață). Acestea sunt consecințe imediate ale gratificării unor trebuințe simple, care, chiar dacă nu sunt acceptate drept trăsături de caracter, prezintă cel puțin un interes clar pentru cercetătorul personalității. Și chiar dacă nu suntem încă obișnuiți să ne gândim astfel, același lucru poate fi spus și despre trebuința de sex, mai exact despre categoria obsesiei sexuale și cea contrastantă, a gratificării sexuale, pentru care nu avem încă un vocabular onorabil.

Oricum, atunci când vorbim despre trebuințele de securitate, ne aflăm pe un teren mai ferm. Neliniștea, teama, groaza și anxietatea, tensiunea, nervozitatea și neastâmpărul sunt toate consecințe ale nesatisfacerii trebuinței de securitate. Același tip de observații clinice evidențiază clar efecte corespondente ale gratificării trebuinței de securitate (pentru care, ca de obicei, ne lipsește vocabularul adecvat), cum ar fi lipsa anxietății, a nervozității, relaxarea, încrederea în viitor, siguranța de sine, securitatea și așa mai departe. Orice cuvinte am folosi, există o diferență de caracter între individul care se simte în siguranță și cel care-și duce existența ca un spion pe teritoriul inamic.

La fel stau lucrurile și în cazul celorlalte trebuințe primare afective — de apartenență, dragoste, stimă de sine și respect. Satisfacerea acestor trebuințe permite apariția unor caracteristici cum ar fi atitudinea afectuoasă, stima de sine, încrederea în sine sau siguranța.

La numai un pas de aceste consecințe caracterologice imediate ale gratificării trebuințelor se găsesc alte trăsături generale, cum ar fi bunătatea, generozitatea, altruismul, larghețea, ca opus al meschinăriei, calmul, seninătatea, fericirea, mulțumirea și altele asemenea. Acestea par a fi consecințe ale consecințelor, produse secundare ale satisfacerii trebuințelor generale, adică ale îmbunătățirii generale a vieții psihice, ale surplusului, belșugului, abundenței.

Este evident că învățarea, în formele sale restrânse și în cele largi deopotrivă, joacă și ea un rol important în geneza acestor trăsături de caracter și a altora. Datele pe care le avem în

prezent nu ne permit să spunem dacă ea e un factor determinant mai puternic, și întrebarea ar fi în mod normal considerată inutilă și dată la o parte. Și totuși, consecințele accentuării uneia sau alteia sunt atât de contrastante, încât trebuie măcar să fim conștienți de această problemă. Dacă educarea caracterului se poate realiza în clasă, dacă prelegerile, cărțile, catehismele și discursurile moralizatoare sunt instrumentele cele mai potrivite, dacă predicile și școlile de duminică formează oameni buni sau dacă viața formează un om bun, dacă dragostea, căldura, prietenia, respectul și un bun tratament al copilului sunt mai importante pentru structura ulterioară a caracterului său — acestea sunt alternativele oferite de adoptarea uneia sau alteia dintre teoriile formării caracterului și ale educației.

## Gratificarea și sănătatea

Să presupunem că persoana A a trăit câteva săptămâni într-o junglă periculoasă, reușind să rămână în viață datorită hranei și apei găsite ocazional. Persoana B nu numai că este în viață, ci în plus are o pușcă și o peșteră ascunsă, cu o intrare care se poate închide. Persoana C are toate acestea și doi tovarăși. Persoana D are hrana, arma, tovarășii, peștera și, în plus, are cu el un prieten foarte drag. În fine, persoana E, în aceeași junglă, are toate acestea și, în plus, este liderul respectat al unui grup. De dragul conciziei, îi vom numi pe acești oameni: cel care abia supraviețuiește, cel în siguranță, cel cu apartenență, cel iubit și cel respectat.

Dar aceasta nu este doar o serie crescătoare a gratificărilor trebuințelor primare; ea este totodată o serie crescătoare a *gradelor de sănătate psihică*.<sup>11</sup> Este evident că, restul parametrilor fiind egali, o persoană care se află în siguranță, are apartenen-

<sup>11</sup> În continuare se arată că același continuum al gratificărilor crescătoare ale trebuințelor poate fi folosit ca bază pentru o posibilă clasificare a personalităților. Privit ca o serie de etape sau niveluri de maturare



ță și este iubită va fi mai sănătoasă (potrivit *oricărei* definiții rezonabile) decât cea care e în siguranță și are apartenență, dar nu este iubită și se simte respinsă. Și dacă, pe deasupra, persoana câștigă respect și admirație și, datorită acestora, dobândește stimă de sine, atunci ea e *și mai* sănătoasă, cu un grad mai mare de actualizare a sinelui și mai întregă ca om.

Se pare că gradul de gratificare a trebuințelor primare se corelează pozitiv cu gradul de sănătate psihică. Putem să mergem mai departe și să postulăm limita acestei corelații, și anume că gratificarea completă a trebuințelor primare și sănătatea ideală sunt unul și același lucru? Teoria gratificării *sugerează* o astfel de posibilitate (dar vezi Maslow, 1969b). Cu toate că, firește, răspunsul la o asemenea întrebare va fi dat de cercetările viitoare, chiar și simpla enunțare a unei astfel de ipoteze ne îndreaptă privirea către realități neglijate și ne determină să punem din nou întrebări vechi, rămase fără răspuns.

De exemplu, trebuie să acceptăm, desigur, că există și alte căi de atingere a sănătății. Și totuși, fiindcă alegem drumul în viață al copiilor noștri, suntem îndreptățiți să întrebăm care e frecvența sănătății datorate gratificării și, respectiv, a celei datorate privării? Cu alte cuvinte, cât de des se ajunge la sănătate prin ascetism, prin renunțarea la trebuințele primare, prin disciplină și prin temperare în situații de frustrare, tragedie și nefericire?

Această teorie ridică și problema spinoasă a egoismului: sunt toate trebuințele, *ipso facto*, egoiste și egocentrice? E adevărat că actualizarea sinelui, trebuința ultimă, este definită de Goldstein și în cartea aceasta într-un mod foarte individualist, dar totuși studierea empirică a oamenilor foarte sănătoși arată că aceștia sunt în același timp extrem de individualiști și de un egoism puternic, dar sănătos, și foarte plini de compasiune și altruism, așa cum vom vedea în Capitolul 11.

---

sau dezvoltare personală în direcția actualizării sinelui, pe parcursul vieții individului, el furnizează schema unei teorii a dezvoltării care, în linii mari, aproximează și merge în paralel cu sistemul de dezvoltare descris de Freud și Erikson (Erikson, 1959; Freud, 1920).

Când avansăm conceptul de sănătate prin gratificare (sau sănătate datorată fericirii), ne aliniem implicit la viziunea acestor autori — Goldstein, Jung, Adler, Angyal, Horney, Fromm, May, Buhler, Rogers și alții, tot mai mulți — care postulează o anumită tendință pozitivă de creștere a organismului care îl conduce, din interior, la dezvoltarea maximă.

Căci, dacă presupunem că organismul sănătos are, în mod paradigmatic, trebuințele primare gratificate și este deci liber să tindă spre actualizarea sinelui, prin aceasta presupunem și că organismul se dezvoltă din interior, prin tendințe de maturizare intrinseci, în sens bergsonian, și nu din exterior, în sensul comportamentalist al determinismului centrat pe mediu. Organismul nevrotic este cel căruia îi lipsește satisfacerea acestor trebuințe primare care depind întotdeauna de alți oameni. El este deci mai dependent de alții, cu un grad mai mic de autonomie și autodeterminare — modelat mai mult de natura mediului decât de natura sa intrinsecă. Firește, relativa independență față de mediu găsită la persoana sănătoasă nu presupune lipsa de schimburi cu mediul; înseamnă doar că, în aceste contacte, *scopurile* persoanei și propria ei natură sunt principalii factori determinanți și că mediul este în principal un mijloc de atingere a scopurilor ei de actualizare a sinelui. Aceasta este adevărata libertate psihică (Riesman, 1950).

## Gratificarea și patologia

Fără doar și poate, viața ne-a învățat în ultima vreme câte ceva despre patologia belșugului *material* (trebuințe inferioare), despre consecințe precum plictiseala, egoismul, sentimentul de elitism și de superioritate „binemeritată”, despre fixația la un nivel inferior de imaturitate, despre distrugerea sentimentului de apartenență la comunitate. Evident, o viață materialistă, centrată asupra trebuințelor inferioare nu este satisfăcătoare prin sine, nici pe termen scurt, nici pe termen lung.

Dar acum ne confruntăm cu o nouă patologie posibilă, a belșugului psihic, adică a consecințelor negative (aparente) ale

faptului de a fi iubiți și îngrijiți cu devotament, de a fi adorați, admirați, aplaudați și ascultați cu altruism, de a ne afla în centrul atenției, de a avea servitori loiali și de a ni se împlini dorințele la tot pasul, chiar și ale faptului de a fi obiectul sacrificiului de sine și al abnegației cuiva.

E adevărat că nu știm prea multe despre aceste fenomene, cu siguranță nu la un nivel științific consistent. Avem doar îndoieli puternice, impresii clinice larg răspândite, opinia din ce în ce mai fermă a psihologilor pediatri și educatorilor că simpla gratificare a trebuințelor primare nu este suficientă, și că, de fapt, copilul are nevoie și să resimtă fermitatea, severitatea, frustrarea, disciplina și limitele. Cu alte cuvinte, gratificarea trebuințelor primare ar trebui să fie definită cu mai multă grijă, pentru că poate aluneca pe nesimțite în indulgență exagerată, abnegație, permisivitate fără limite, protejare excesivă și adulație servilă. Dragostea și respectul arătate copilului trebuie să fie împletite cel puțin cu dragostea și respectul de sine ca părinte și cele pentru adulți în general. De bună seamă, copiii sunt persoane, dar persoane fără experiență. Putem fi siguri că vor manifesta lipsă de înțelepciune în multe situații, iar în unele, prostie de-a dreptul.

Patologia determinată de gratificare se poate dovedi a fi, de asemenea, în parte, metapatologie, o absență a valorilor, a sensului și a împlinirii în viață. Mulți psihologi umaniști și existențialiști consideră — deși nu au încă suficiente informații pentru a fi siguri — că satisfacerea tuturor trebuințelor primare nu rezolvă *automat* problemele de identitate, a celor legate de sistemul de valori, de chemarea individului în viață și de sensul existenței. Cel puțin pentru unii oameni, în special pentru cei tineri, acestea sunt misiuni de viață separate și suplimentare, aflate dincolo de gratificarea trebuințelor primare.

În fine, vom reaminti două adevăruri prea puțin înțelese: faptul că oamenii par să nu fie niciodată satisfăcuți ori mulțumiți pe termen lung și — legat de aceasta — faptul că oamenii au tendința de a se obișnui cu lucrurile bune din viața lor, de a le uita, de a le considera de la sine înțelese și chiar de a înceta să le prețuiască. Pentru mulți — nu știm câți —, chiar

și cele mai mari plăceri se pot diminua și-și pot pierde noutatea (Wilson, 1969), și poate fi *necesar* ca ei să trăiască pierderea lucrurilor bune din viața lor ca să le poată aprecia din nou.

## Implicații ale teoriei gratificării

Urmează o enumerare succintă a câtorva dintre cele mai importante ipoteze sugerate de teoria gratificării. Altele vor fi enumerate în următoarea secțiune.

### *Psihoterapia*

Se poate susține probabil că gratificarea trebuințelor primare este esențială în dinamica unei reale ameliorări sau vindecări. Trebuie acceptat cu siguranță că este cel puțin *unul* dintre factori, și încă unul deosebit de important, deoarece până acum a fost neglijat. Această teză va fi discutată pe larg în capitolul 9.

### *Atitudini, interes, gusturi și valori*

Am oferit câteva exemple ale modurilor în care gratificarea și frustrarea trebuințelor pot determina interesele (vezi și Maier, 1949). Am putea merge *mult* mai departe cu teoria noastră, incluzând neapărat și o discuție legată de moralitate, valori și etică, din moment ce acestea înseamnă mai mult decât eticheta, manierele, obiceiurile populare și alte cutume sociale locale. Tendința actuală este de a aborda atitudinile, gusturile, interesele și, mai mult, valorile de orice fel ca și cum singurul lor factor determinant ar fi învățarea asociativă cultural-locală, adică de parcă ar fi determinate exclusiv de forțele arbitrare din mediu. Dar am văzut că este necesar să facem apel și la unele cerințe intrinseci și la efectele gratificării trebuințelor organismului.

*Clasificarea tipurilor de personalitate*

Dacă ne gândim la gratificarea trebuințelor primare emoționale ierarhizate ca la un continuum în linie dreaptă, obținem un instrument util (deși imperfect) pentru clasificarea tipurilor de personalitate. Dacă majoritatea oamenilor au trebuințe ale organismului asemănătoare, fiecare persoană poate fi comparată cu alta din perspectiva gradului de satisfacere a trebuințelor. Acesta este un principiu holistic, pentru că realizează clasificarea persoanelor întregi în cadrul unui continuum, nu părți sau aspecte ale persoanelor în continuuri multiple, fără legătură între ele.

*Plictiseala și interesul*

În definitiv, ce e plictiseala, dacă nu un exces de gratificare a trebuințelor? Și totuși, vom găsi și aici probleme nerezolvate și nepercepute. De ce contactul repetat cu pictura A, prietenul A, muzica A produce plictiseală, în timp ce același număr de contacte cu pictura B, prietenul B, muzica B produce interes crescut și o plăcere mai mare?

*Fericirea, bucuria, mulțumirea, exaltarea și extazul*

Ce rol joacă gratificarea trebuințelor în producerea trăirilor afective pozitive? Cei care studiază afectivitatea și-au limitat prea multă vreme studiile la efectele afective ale frustrării.

*Efectele sociale*

În următoarea secțiune sunt enumerate diversele moduri în care gratificarea pare să determine efecte sociale pozitive. Adică, înaintăm spre a fi studiată mai în amănunt teza că satisfacerea trebuințelor primare (toate elementele fiind constan-

te, lăsând la o parte câteva excepții nedumeritoare și neglijând pentru moment efectele dezirabile ale privării și disciplinei) împinge persoana spre mai bine nu numai în privința structurii caracterului, ci și în calitate de cetățean pe scena națională și internațională și în relațiile directe cu ceilalți. Posibilele implicații pentru teoriile politice, economice, educaționale, istorice și sociologice sunt deopotrivă uimitoare și evidente (Aronoff, 1967; Davies, 1963; Myerson, 1925; Wootton, 1967).

### *Nivelul de frustrare*

Într-un anumit sens, oricât de paradoxal ar părea, gratificarea trebuințelor e un factor determinant al frustrării lor. Afirmatia este adevărată pentru că trebuințele superioare nici măcar nu vor deveni conștiente până nu vor fi satisfăcute trebuințele inferioare, dominante. Și, într-un anumit sens, până ce nu devin conștiente nu pot provoca sentimente de frustrare. O persoană care abia supraviețuiește nu se va preocupa prea mult de aspectele superioare ale vieții, de studiul geometriei, dreptul la vot, mândria civică sau de respect; ea va fi preocupată în principal de lucrurile elementare. E necesar un anumit grad de gratificare a trebuințelor primare pentru ca persoana să se ridice la un nivel de civilizație suficient de înalt încât să simtă frustrare în raport cu problemele personale mai complexe, cu cele sociale și intelectuale.

În consecință, putem accepta că, deși majoritatea oamenilor sunt condamnați să-și dorească ceea ce nu pot avea, este totuși indicat să luptăm pentru o mai bună satisfacere a tuturor. Astfel, învățăm să nu așteptăm miracole de la nici o reformă socială luată izolat (de exemplu, dreptul de vot al femeii, educația gratuită, votul secret, syndicatele, alegerile locale directe și asigurarea de locuințe adecvate) și, în același timp, să nu subestimăm realitatea progresului lent.

Dacă o persoană trebuie să se simtă frustrată sau îngrijorată, e mai bine pentru societate ca ea să-și facă griji în privința sfârșitului războiului, și nu a foamei sau frigului. În mod

evident, creșterea nivelului de frustrare (dacă putem vorbi despre frustrări mai mari sau mai mici) nu are numai consecințe personale, ci și sociale. Aproximativ același lucru se poate spune și despre nivelul de vinovăție sau rușine.

### *Distracția, lipsa de țeluri și comportamentul aleator*

Deși remarcată de multă vreme de filosofi, artiști și poeți, zona comportamentală a fost ciudat de ignorată de psihologi. Un posibil motiv ar fi dogma general acceptată că toate comportamentele sunt motivate. Fără a intenționa să contrazicem acum această afirmație eronată (în opinia autorului), nu poate fi contestat faptul observabil că, imediat după satisfacerea trebuinței, individul își permite să se elibereze de presiune, încordare, urgență și necesitate, ca să lenevească, să trândăvească, să se relaxeze, să lucreze fără tragere de inimă, să fie pasiv, să se bucure de soare, să aranjeze lucrurile, să decoreze casa, să curețe vasele și oalele, să se joace și să se amuze, să observe te miri ce, să fie superficial și fără țel, să învețe întâmplător și nu organizat; într-un cuvânt, să fie (relativ) nemotivat. Gratificarea trebuințelor permite apariția comportamentului nemotivat (vezi capitolul 6 pentru o discuție mai complexă).

### *Autonomia trebuințelor superioare*

Deși în general e adevărat că înaintăm către nivelul trebuințelor superioare ca urmare a satisfacerii celor inferioare, se poate totuși observa că, odată atinse aceste trebuințe superioare, împreună cu gusturile și valorile asociate, ele pot deveni autonome, astfel că nu mai depind de satisfacerea trebuințelor inferioare. Persoanele aflate în această situație pot ajunge chiar să disprețuiască și să respingă gratificarea trebuințelor inferioare, care a făcut posibilă viața lor „superioară”, cam în același fel în care bogătașii din generația a treia se

rușinează de predecesorii lor din prima generație sau în care copiii educați ai imigranților se rușinează de părinții lor mai neciopliți.

## Influența gratificării

Urmează o listă parțială a fenomenelor determinate în mare măsură de gratificarea trebuințelor primare.

### A. Volitiv-afective

- 1) Sentimente de sațietate și plinătate legate de mâncare, sex, somn și așa mai departe, și, ca *efecte secundare*, stare de bine, sănătate, energie, euforie, mulțumire fizică
- 2) Sentimente de siguranță, liniște, securitate, protecție, lipsa pericolului și a amenințării
- 3) Sentimente de apartenență, de a fi membru într-un grup, de identificare cu obiectivele și cu reușitele acestuia, de a fi acceptat sau de a avea locul propriu, senzația de „acasă”
- 4) Sentimente de iubire împărtășită, de a merita iubirea, de identificare cu cel iubit
- 5) Sentimente de autonomie, stimă de sine, prețuire și încredere în sine; sentimentul capacității personale, al reușitei, competenței, succesului, tăriei Eului, al respectului meritat, prestigiului, independenței și capacității de lider
- 6) Sentimente de actualizare a sinelui, de împlinire de sine, realizare, sentimentul dezvoltării continue și de fructificare tot mai mare a resurselor și al potențialului personal, și, decurgând de aici, sentimentul de creștere, maturizare, sănătate și autonomie
- 7) Satisfacerea curiozității, sentimentul de a învăța și de a ști tot mai mult
- 8) Satisfacerea trebuinței de înțelegere, tot mai multă satisfacție de tip filosofic; evoluția către o viziune religioasă sau filosofică din ce în ce mai complexă și mai uni-



- tară; amplificarea percepției conexiunilor și relațiilor; venerație; angajament față de valori
- 9) Satisfacerea trebuinței de frumusețe, emoții intense, șocul plăcut al simțurilor, desfătare, extaz, simțul simetriei, al potrivirii, adecvării sau perfecțiunii
  - 10) Apariția trebuințelor superioare
  - 11) Dependență sau independență temporară sau pe termen lung de anumiți factori de satisfacere; tot mai multă independență și dispreț față de trebuințele inferioare și factorii de satisfacere a acestora
  - 12) Aversiune și simțăminte de apetit
  - 13) Plictiseală și interes
  - 14) Îmbunătățirea valorilor; rafinarea gusturilor; alegeri mai bune
  - 15) Posibilitate și intensitate crescute de a resimți entuziasm; fericire, bucurie, desfătare, mulțumire, calm, seninătate, triumf; o viață afectivă pozitivă și mai bogată
  - 16) Mai mare frecvență a apariției extazului, experiențelor de vârf, trăirilor de tip orgasmic, exaltării și experiențelor mistice
  - 17) Schimbări în privința nivelului de aspirație
  - 18) Schimbări în privința nivelului de frustrare
  - 19) Înaintarea către metamotivație și valorile lăuntrice (Maslow, 1964a).

## B. Cognitive

- 1) Cogniție de toate tipurile mai pătrunzătoare, mai eficientă, mai realistă; o mai bună testare a realității
- 2) Capacități intuitive îmbunătățite; presimțiri mai bune
- 3) Experiențe mistice cu iluminări și revelații
- 4) Centrare mai bună pe realitate, obiecte și probleme; mai puțină proiecție și egocentrism; cogniție mai pronunțat transpersonală și transumană
- 5) Îmbunătățire a concepției și filosofiei despre lume (în sensul de a deveni mai autentic, mai realist, mai puțin distructiv pentru ceilalți și pentru sine, cu orizont mai larg, mai integrat și mai holistic etc.)

- 6) Mai multă creativitate, artă, poezie și muzică, înțelepciune, știință
- 7) Mai puțină convenționalitate rigidă, de tip robotic; mai puțină stereotipie și categorizare compulsivă (vezi capitolul 17); o mai bună percepție a unicității individuale, prin ecranul impus de categoriile și clasificările impuse de oameni; mai puțină dihotomizare
- 8) Multe dintre atitudinile profunde, de bază (respect democratic, fundamental, față de toți oamenii, afecțiune pentru alții, dragoste și respect pentru cei de altă vârstă, sex și rasă)
- 9) Scăderea preferinței și nevoii de familiar, în special în ce privește lucrurile importante; mai puțină teamă de necunoscut și nou
- 10) Creșterea posibilității de învățare incidentală sau latentă
- 11) Mai puțină nevoie de simplitate; mai multă plăcere în fața complexității

### C. Trăsături de caracter

- 1) Mai mult calm, mai multă liniște, seninătate, pace lăuntrică (opus tensiunii, nervozității, nefericirii, tristeții)
- 2) Bunătate, amabilitate, compasiune, altruism (opus cruzimii)
- 3) Generozitate sănătoasă
- 4) Larghețe (opus meschinăriei, răutății, micimii)
- 5) Independență, respect și stimă de sine, încredere în ceilalți și în propria persoană
- 6) Sentimente de siguranță, liniște interioară și absență a pericolelor
- 7) Prietenie (opus ostilității)
- 8) Toleranță crescută la frustrare
- 9) Îngăduință, interes față de diferențele dintre oameni și aprobare a lor și, prin urmare, lipsa prejudecăților și a ostilității generalizate (dar nu și pierderea discernământului); un sentiment mai profund de apartenență la familia umană; camaraderie, iubire frățească, respect pentru ceilalți

- 10) Mai mult curaj, mai puțină frică
- 11) Sănătate psihică și toate efectele sale secundare; îndepărtare de nevroză, de personalitatea psihopată și poate chiar de psihoză
- 12) Un spirit democratic mai profund (respect autentic și neînhibat pentru ceilalți, dacă îl merită)
- 13) Relaxare, mai puțină tensiune
- 14) Mai multă onestitate, autenticitate, franchețe; mai puțină fățarnicie și ipocrizie
- 15) Voință mai puternică; mai multă plăcere în asumarea responsabilității

#### **D. Interpersonal**

- 1) Un mai bun cetățean, vecin, părinte, prieten, iubit
- 2) Mai mare deschidere și dezvoltare politică, economică, religioasă, educațională
- 3) Respect pentru copii, angajați, minorități și alte categorii cu mai puțină putere
- 4) Mai multă democrație, mai puțin autoritarism
- 5) Mai puțină ostilitate nejustificată și mai multă prietenie; mai mult interes față de ceilalți, identificare mai facilă cu alții
- 6) Mai bună capacitate de evaluare a oamenilor, alegeri mai bune, ca, de exemplu, în ceea ce privește prietenii, iubii, liderii
- 7) O persoană mai agreabilă, mai atrăgătoare; mai frumoasă
- 8) Un mai bun psihoterapeut

#### **E. Diverse**

- 1) Imagine schimbată a raiului, iadului, utopiei, vieții bune, succesului și eșecului etc.
- 2) Deplasare către valorile mai înalte; către o viață „spirituală” mai înaltă
- 3) Schimbări la nivelul tuturor comportamentelor expresive (de exemplu zâmbetul, râsul, expresiile faciale, atitudinea, mersul, scrisul de mână); deplasare către un

comportament mai expresiv și mai puțin de confruntare cu situațiile

- 4) Schimbări în ceea ce privește nivelul energetic, letargie, somn, liniște, odihnă, vioiciune
- 5) Speranță, interes față de viitor (opus moralului scăzut, apatiei, lipsei de plăcere)
- 6) Schimbări în ceea ce privește viața onirică, viața fantastică, amintirile timpurii (Allport, 1959)
- 7) Schimbări în moralitate (bazată pe caracter), etică, valori
- 9) Îndepărtare de modul de viață bazat pe ideea de victorie sau înfrângere, competiție și joc cu sumă nulă

## O reexaminare a teoriei instinctelor

### Importanța reexaminării

Teoriile despre trebuințele primare pe care le-am schițat în capitolele precedente sugerează și chiar reclamă o reconsiderare a teoriei instinctelor, fie și numai datorită necesității de a face diferența între ceea ce este mai mult sau mai puțin primar, sănătos și firesc.

Există, de asemenea, un număr considerabil de abordări teoretice, clinice și experimentale care indică aceeași direcție, anume nevoia de a reevalua teoria instinctelor și poate chiar de a o reînsufleți într-o formă sau alta. Toate acestea sprijină un fel de scepticism față de accentul actual, aproape exclusiv pus de psihologi, sociologi și antropologi pe maleabilitatea, flexibilitatea și adaptabilitatea omului și pe capacitatea lui de a învăța. Oamenii par să fie mult mai independenți și mai autonomi decât recunosc teoriile psihologice actuale.

Cercetătorii contemporani susțin că organismul este mai de încredere, mai autoprotector, mai autonom și mai capabil de autodirecționare decât se crede de obicei (Cannon, 1932; Goldstein, 1939; Levy, 1951; Rogers, 1954, și alții). În plus, se poate adăuga că diferite evoluții au demonstrat necesitatea teoretică de a postula un fel de tendință a organismului spre creștere pozitivă sau de actualizare a sinelui, diferită de tendința lui de conservare, echilibrare sau homeostazică și de cea de a reacționa la impulsurile venite din exterior. Acest tip de tendință către creștere sau actualizare a sinelui a fost postulată în-

tr-o formă vagă sau alta de diferiți gânditori, ca Aristotel sau Bergson, și de mulți alți filosofi. În rândul psihiatrilor, psihanalistilor și psihologilor, a fost considerată necesară de către Goldstein, Bühler, Jung, Horney, Fromm, Rogers și mulți alții.

Poate că totuși cea mai importantă influență favorabilă reexaminării teoriei instinctelor a reprezentat-o experiența psihoterapeuților, în special a psihanalistilor. În acest domeniu, logica realității, oricât de neclară, a fost imposibil de ignorat; terapeutul a fost obligat inexorabil să facă diferența între dorințele (trebuințele sau impulsurile) elementare și cele mai puțin elementare. Este foarte simplu: nesatisfacerea anumitor trebuințe are rezultate patologice, în timp ce a altora, nu. La fel, satisfacerea anumitor trebuințe aduce sănătate, a altora, nu. Aceste trebuințe sunt incredibil de recalcitrante și de încăpățănate. Rezistă la toate linguşirile, substitutele, mituirile și alternativele; nimic nu le mulțumește decât satisfacerea lor specifică și intrinsecă. Conștient sau nu, tânjim după ele și le căutăm toată viața. Se comportă întotdeauna ca realități încăpățănate, ireductibile, definitive și de neanalizat, care trebuie luate ca atare sau ca puncte de plecare incontestabile. Ar trebui să conteze decisiv faptul că aproape toate școlile de psihiatrie, psihanaliză, psihologie clinică, asistență socială sau terapie pediatrică a fost nevoite să postuleze o doctrină a nevoilor asemănătoare instinctelor, indiferent cât de tare s-ar fi aflat în dezacord cu alte aspecte.

Inevitabil, astfel de experiențe ne amintesc de caracteristicile speciei, de constituție și de ereditate, nu de obișnuințe superficiale, ușor de manipulat. Oricând a trebuit făcută o alegere între aceste două alternative de rezolvare a dilemei, terapeutul a ales aproape întotdeauna ca piatră de temelie instinctul, și nu reacția condiționată sau obișnuința. E păcat, firește, că s-a întâmplat așa, căci, după cum vom vedea, există și alternative intermediare, mai valide, dintre care putem alege acum în mod mai satisfăcător; există mai mult de două alternative de rezolvare a dilemei.

Dar un lucru pare clar: din punctul de vedere al teoriei dinamice generale, teoria instinctelor, așa cum o prezintă în spe-

cial McDougall și Freud, avea anumite virtuți insuficient apreciate la momentul respectiv, poate pentru că greșelile ei erau mult mai evidente. Teoria instinctelor accepta faptul că oamenii acționează autonom; că firea lor și mediul ambiant contribuie la determinarea comportamentului; că firea lor le oferă un cadru predeterminat de scopuri, obiective sau valori; că, cel mai adesea, în condiții favorabile, lucrurile pe care și le doresc sunt cele de care au nevoie (ce e bine pentru ei) pentru a nu se îmbolnăvi; că toți oamenii formează o singură specie biologică; că numai dacă individul își înțelege motivațiile și obiectivele, comportamentul lui capătă sens; și că, per ansamblu, organismele lăsate să se descurce cu propriile resurse manifestă adesea un fel de eficiență sau înțelepciune biologică ce trebuie explicată.

## **O critică la adresa teoriei tradiționale a instinctelor**

Vom afirma aici că multe dintre greșelile făcute de teoreticienii instinctelor, deși profunde și demne de a fi respinse, nu au fost în nici un caz intrinseci sau inevitabile și, mai mult, că un mare număr dintre aceste greșeli au fost săvârșite deopotrivă de instinctiviști și de criticii acestora.

### *Reducționismul*

Majoritatea antiinstinctiviștilor, cum ar fi Bernard, Watson, Kuo și alții, au criticat în anii 1920 și 1930 teoria instinctelor pe motiv că acestea nu pot fi descrise în termeni specifici de stimul-răspuns. Afirmația se reduce, practic, la acuzația că instinctele nu se conformează la simpla teorie comportamentală. Este adevărat; într-adevăr, nu se conformează. Totuși, o astfel de critică nu mai este astăzi luată în serios de psihologii de orientare dinamică și umanistă, care consideră cu toții că este imposibil să definești *orice* calitate ori activitate umană

importantă, în întregul ei, doar din perspectiva stimul-răspuns.

O astfel de încercare poate duce numai la confuzie. Putem lua drept exemplu tipic confundarea reflexului cu clasicul instinct inferior, animalic. Ultimul este un simplu act motor; cel dintâi este și asta, dar și mult mai mult decât atât: impuls pre-determinat, comportament expresiv, comportament de confruntare, obiectiv și afect.

### *Abordarea „tot sau nimic“*

Nu există nici un motiv pentru care să fim obligați să alegem între instinctul întreg, complet, și non-instinct. De ce n-ar exista și rămășițe de instincte, aspecte de tip instinctual doar ale impulsului sau doar ale comportamentului, diferențe de grad, instincte parțiale?

Prea mulți autori au folosit fără discriminare cuvântul *instinct*, referindu-se la trebuință, scop, abilități, comportamente, percepție, exprimare, valoare și fenomenele emoționale însoțitoare, luate izolat sau în combinație. Rezultatul a fost un talmeș-balmeș de întrebuintare laxă a termenului, în care aproape fiecare reacție umană a fost caracterizată drept pulsională de un autor sau altul, după cum au arătat Marmor (1942) și Bernard (1924).

Ipoteza noastră principală este aceea că *impulsurile imperioase* sau *trebuințele primare* umane pot fi înnăscute, cel puțin în măsură apreciabilă. Comportamentul, abilitățile, cogniția sau afectivitatea pertinente nu trebuie să fie înnăscute și ele, ci pot fi (potrivit ipotezei noastre) dobândite sau expresive. (Fără îndoială, ereditatea determină puternic sau face posibile multe capacități și abilități umane, de exemplu vederea în culori, dar acest aspect nu ne interesează momentan.) Cu alte cuvinte, componenta ereditară a trebuințelor primare poate fi considerată drept simplă deficiență volitivă, fără legătură cu vreun comportament intrinsec de atingere a obiectivelor, cerință oarbă, fără direcție, ca și pulsunile Se-ului postulate de



Freud. (Vom vedea mai departe că factorii de satisfacere a trebuințelor primare par să fie și ei intrinseci într-un mod definibil.) Ce trebuie învățat este comportamentul îndreptat spre scop (de confruntare cu situațiile).

A fost o greșeală atât pentru instinctiviști, cât și pentru adversarii lor, să gândească în termenii unei dihotomii absolute și nu în termeni de grad. Cum se poate spune că un set complex de reacții este determinat fie *complet*, fie *deloc* de ereditate? Nu există structură, oricât de simplă, darămite reacție completă, care să aibă doar factori determinanți genetici. La cealaltă extremă, este la fel de evident că nimic nu iese complet de sub incidența eredității, căci oamenii sunt o specie biologică.

O consecință creatoare de confuzie a acestei dihotomii este tendința de a defini orice activitate ca fiind nepulsională dacă se poate demonstra că a avut loc *cât de puțină* învățare sau, dimpotrivă, de a defini o activitate ca fiind pulsională în cazul în care se poate demonstra că există o *cât de mică* influență ereditară. Astfel de dispute probabil că nu vor fi rezolvate niciodată, din moment ce e ușor de demonstrat ambele feluri de determinare pentru aproape toate sau chiar toate impulsurile imperative, abilitățile sau trăirile afective.

### *Forțe copleșitoare*

Instinctul animalic a fost paradigma folosită de teoreticienii instinctelor. Faptul a condus la diferite greșeli, cum ar fi ignorarea căutării unor instincte caracteristice numai pentru specia umană. Cea mai înșelătoare lecție învățată de la animalele inferioare a fost însă axioma că instinctele sunt puternice, intense, imposibil de modificat, de controlat și de reprimat. Acest lucru poate fi adevărat pentru somoni, broaște sau lemingi, dar în nici un caz pentru om.

Dacă, așa cum considerăm, trebuințele primare au o bază ereditară consistentă, s-ar putea să fi făcut o mare greșeală când am căutat instincte doar cu ochiul liber și am considerat drept entitate instinctuală numai ceea ce era evident și incon-

testabil independent de forțele mediului și mai puternic decât ele. De ce să nu existe trebuințe care, deși asemănătoare cu instinctele, să fie cu ușurință reprimare, suprimare sau controlate în alt fel și care sunt cu ușurință mascate, modificate sau chiar suprimate de obișnuințe, sugestii, presiuni culturale, vinovăție și așa mai departe (așa cum, de pildă, pare să se întâmple în cazul trebuinței de dragoste)? Cu alte cuvinte, de ce nu și instincte *slabe*?

S-ar putea ca puterea motivatoare din spatele atacului culturaliștilor la adresa teoriei instinctelor să vină în mare parte din această identificare eronată a instinctelor cu puterea copleșitoare. Experiența fiecărui etnolog contrazice o astfel de presupunere, și astfel atacul devine de înțeles. Dar dacă am arăta respectul cuvenit și pentru dimensiunea culturală, și pentru cea biologică, și dacă am considera cultura ca fiind o forță mai puternică decât trebuința instinctuală, atunci n-ar părea un paradox, ci ceva de la sine înțeles că trebuie să protejăm trebuințele instinctuale slabe, subtile și fragile, pentru ca ele să nu fie copleșite de cultura mai puternică, dominantă, și nu invers. Așa ar sta lucrurile chiar dacă aceleași trebuințe instinctuale sunt într-un alt sens puternice — persistă, cer să fie satisfăcute, nesatisfacerea lor are consecințe patologice profunde, și așa mai departe.

În demonstrarea acestor idei poate fi util un paradox. Considerăm că terapiile de descoperire, de revelație, abisale — între care se numără aproape toate tipurile de terapie, mai puțin hipnoza și terapia comportamentală — înseamnă, dintr-un punct de vedere, o revelare, o recuperare, o întărire a tendințelor noastre pulsionale slăbite și pierdute, a sinelui nostru animalic deghizat, a biologiei noastre subiective. Acest scop ultim se vede și mai clar în așa numitele ateliere de dezvoltare personală. Acestea — terapiile și atelierelor deopotrivă — sunt eforturi costisitoare, de lungă durată, cer în ultimă instanță o viață întreagă de luptă, răbdare și tărie sufletească, și chiar și așa ar putea eșua. Dar câte pisici, câte păsări, câți câini au nevoie de ajutor ca să descopere cum să fie pisică, pasăre sau câine? Vocea impulsurilor lor este perfect audibilă, clară și de

neconfundat, în timp ce a noastră este slabă, confuză și ușor de trecut cu vederea, astfel încât avem nevoie de ajutor pentru a o auzi.

Acest fapt explică de ce natura lea animalică se vede cel mai clar la oamenii aflați în procesul de actualizare a sinelui și cel mai puțin clar la cei nevrotici sau la „bolnavii normali”. Am putea merge chiar până la a afirma că boala înseamnă de-seori *exact* pierderea naturii animalice. Astfel, cea mai evidentă apartenență la specie și animalitate se vede, în mod paradoxal, la oamenii cu spiritualitatea *cea mai* profundă, *cei mai* sfinți și înțelepți, *cei mai* raționali (ca organism).

### *Impulsuri primitive*

Din concentrarea pe instinctele animalice derivă o altă greșală. Din motive obscure, pe care numai istoricii ar putea să le descopere, civilizația occidentală a considerat în general că animalul din noi este unul rău și că impulsurile noastre primitive sunt rele, lacome, egoiste și ostile.<sup>12</sup>

Teologii le-au numit păcat originar sau diavol. Freudienii le-au numit Se, iar filosofii, economiștii și educatorii l-au numit în diverse feluri. Darwin s-a identificat atât de tare cu această viziune, încât a văzut numai competiție în lumea animală, trecând complet cu vederea cooperarea, care este la fel de frecventă și pe care Kropotkin a sesizat-o atât de ușor.

O expresie a acestei viziuni asupra lumii a constituit-o identificarea animalului din noi cu lupii, tigrii, porcii, vulturii sau șerpii, și nu cu animale mai bune sau măcar mai blânde, ca elefantul, căprioara, câinele sau cimpanzeul. Am putea

<sup>12</sup> „Nu e posibil ca latura primitivă și inconștientă a naturii umane să fie îmblânzită eficient sau chiar transformată radical? Dacă nu, civilizația este condamnată.” (Harding, 1947, p. 5) „Dincolo de fațada decenței a conștienței, cu ordinea sa disciplinată, morală și cu bunele sale intenții, pâdesc forțele pulsionale grosolane ale vieții, ca niște monștri ai adâncurilor — mereu devoratori, războinici, mereu înmulțindu-se.” (Harding, 1947, p. 1)

denumi asta interpretarea firii noastre lăuntrice drept animal rău și am putea arăta că, dacă *trebuie* să facem raționamente despre oameni pornind de la animale, ar fi mai indicat să le alegem pe cele mai apropiate de noi, maimuțele antropoide.

### *Dihotomia instinct-rațiune*

Am văzut că instinctele și adaptarea flexibilă, cognitivă, la nou tind să se excludă reciproc pe scara filogenezei. Cu cât regăsim mai mult una din ele, cu atât ne putem aștepta să găsim mai puțin din cealaltă. Din cauza asta s-a făcut greșeala vitală și chiar tragică (din perspectiva consecințelor istorice) de a vedea dihotomic, din vremuri imemorabile, impulsul instinctual și rațiunea la ființa umană. Rareori s-a gândit cineva că, la om, *ambele* ar putea fi asemănătoare instinctelor și, chiar mai important, că rezultatele sau scopurile lor implicite ar putea fi identice și sinergice, nu antagonice.

Noi afirmăm că impulsul de a cunoaște și înțelege poate tot atât de volitiv ca trebuințele de apartenență sau dragoste.

În dihotomia sau contrastul obișnuit instinct-rațiune sunt așezate în opoziție reciprocă un instinct și o rațiune prost definite. Dacă ar fi corect definite, în acord cu cunoștințele moderne, n-ar fi văzute în contrast sau opoziție și nici măcar ca entități foarte diferite. Rațiunea sănătoasă, așa cum o definim azi, și impulsurile de tip instinctual sănătoase se îndreaptă în aceeași direcție și *nu* se află în opoziție la persoanele sănătoase (deși *ar putea* fi antagonice la persoanele bolnave). Un singur exemplu: toate datele științifice disponibile azi arată că e indicat din punct de vedere psihiatric să protejăm, să acceptăm, să iubim și să respectăm copiii. Dar asta este tocmai ce-și doresc ei (instinctiv). În acest sens foarte tangibil și verificabil din punct de vedere științific afirmăm că probabil trebuințele de tip instinctual și rațiunea sunt sinergice și nu antagonice. Antagonismul lor aparent este artificial, produsul preocupării exclusive pentru bolnavi. Dacă afirmația noastră se dovedește adevărată, vom fi rezolvat astfel problema veche de

secole: cine ar trebui să conducă, rațiunea sau instinctul — întrebare acum la fel de demodată ca o alta: cine ar trebui să conducă într-o căsnicie reușită, soțul sau soția?

### *Antagonismul între instincte și societate*

Impulsurile de tip instinctual slabe au nevoie de o cultură favorabilă ca să apară, să se exprime și să fie satisfăcute, fiind distruse cu ușurință de condițiile culturale nefavorabile. Societatea noastră, de exemplu, trebuie să fie îmbunătățită considerabil înainte ca trebuințele ereditare slabe să se poată aștepta la gratificare. A accepta drept intrinsec un antagonism între instincte și societate, între interesele personale și cele sociale este un teribil *petitio principii*. Poate are drept principală scuză faptul că, în societatea bolnavă, ca și la individul bolnav, tinde să se adeverească. Dar nu *trebuie* să se adeverească.<sup>13</sup> Iar într-o societate bună, *nu poate* fi adevărat. În condiții sociale sănătoase, interesele individuale și sociale sunt sinergice, *nu* antagonice. Falsa dihotomie persistă numai deoarece concepțiile eronate asupra intereselor sociale și individuale sunt firești în contexte individuale și sociale negative.

### *Separarea instinctelor*

O lipsă a teoriei instinctelor, ca și a altor teorii ale motivației, a fost nesesizarea faptului că impulsurile sunt legate dinamic între ele, într-o ierarhie a forței diferențiate. Dacă impulsurile sunt abordate independent unele de altele, diferite probleme vor rămâne nerezolvate și se vor crea multe pseudoprobleme. De exemplu, calitatea esențialmente holistică sau unitară a vieții motivaționale nu poate fi sesizată și se creează problema nerezolvabilă a alcătuirii de liste de motive. În

<sup>13</sup> Vezi descrierile societăților sinergice în Benedict (1970) și Maslow (1964b, 1965b)

plus, se pierde principiul valorii sau al alegerii, care ne permite să spunem că o trebuință este superioară alteia, mai importantă sau chiar mai fundamentală. *Singurul* lucru pe care îl poate face o trebuință luată izolat este să facă presiuni spre a fi satisfăcută, adică în direcția propriei anihilări. Astfel se deschide pentru instincte poarta teoretică spre moarte, latență, homeostazie, mulțumire și echilibru.

Aceste afirmații scapă din vedere faptul evident că satisfacerea oricărei trebuințe permite, prin potolirea ei, apariția în prim-plan pentru a-și cere drepturile a altor trebuințe, mai slabe, anterior date la o parte. Trebuințele nu mor niciodată. Gratificarea uneia dă la iveală o alta.

### *Restricționarea instinctelor*

Interpretarea instinctelor drept animalice și negative s-a corelat cu așteptarea ca ele să se vadă cel mai clar la nebuni, nevrotici, criminali, la cei slabi de minte sau la disperați. Ideea decurge firesc din doctrina care spune că rațiunea, conștiința și etica nu sunt altceva decât o fațadă dobândită, cu caracter complet diferit față de ceea ce se află dedesubt, iar raportul dintre ele și ceea ce se află dedesubt e cel dintre cătușe și prizonier. Din această greșală decurge considerarea civilizației și a tuturor instituțiilor ei — școală, biserică, curte de justiție, legislație — drept forțe care restricționează animalitatea negativă.

Greșeala este atât de însemnată, atât de tragică, încât poate fi comparată din perspectiva importanței istorice cu greșeli precum credința în dreptul divin al regilor, în exclusiva validitate a unei singure religii, în negarea evoluționismului sau în credința că pământul este plat. Orice credință care-i face pe oameni să n-aibă încredere în ei înșiși și unul în altul și să nutrească un pesimism lipsit de realism față de posibilitățile umane trebuie considerată parțial responsabilă pentru fiecare război purtat vreodată, pentru fiecare antagonism rasial și pentru fiecare masacru religios.

A admite că trebuințele de tip instinctual nu sunt rele, ci neutre sau bune ar însemna rezolvarea și dispariția unei mulțimi de pseudoprobleme.

Ca să luăm un singur exemplu, instruirea copiilor ar fi revoluționată până la punctul în care s-ar înceta folosirea unui cuvânt cu atât de multe conotații urâte precum „instruire”. Acceptarea cerințelor animalice legitime ne-ar împinge spre gratificarea, nu spre frustrarea lor.

În cultura noastră, copilul care suferă privațiuni medii, incomplet enculturat (adică incomplet privat de animalitatea sănătoasă și dezirabilă) continuă să ceară admirație, siguranță, autonomie, afecțiune și așa mai departe, pe diferitele căi copilărești pe care le poate inventa. Reacția obișnuită a adultului sofisticat este să spună „O! se dă în spectacol, atâta tot!” sau „Încearcă doar să atragă atenția”, și apoi să izgonească copilul din compania sa. Cu alte cuvinte, acest diagnostic este interpretat de obicei ca imperativul de a *nu-i* da copilului ceea ce caută, de a *nu* băga de seamă, a *nu* aplauda, a *nu* admira.

Dacă totuși vom ajunge să considerăm aceste rugăminți de acceptare, dragoste sau admirație drept cereri sau *drepturi* legitime, din aceeași clasă cu protestele legate de foame, sete, frig sau durere, ar trebui să devenim automat factori de gratificare și nu de frustrare. Una dintre consecințele unui astfel de regim ar fi aceea că și părinții, și copiii s-ar simți mai bine, s-ar bucura unii de ceilalți mai mult și, cu siguranță, s-ar iubi mai mult.

## Trebuințele primare în teoria instinctelor

Toate considerațiile de până acum ne încurajează să formulăm ipoteza că trebuințele primare sunt determinate, într-un anume sens și într-o măsură apreciabilă, constituțional sau ereditar. O astfel de ipoteză nu poate fi dovedită direct astăzi, din moment ce încă nu există tehnici genetice sau neurologice directe.

În următoarele pagini și în Maslow, 1965a, sunt prezentate astfel date și considerații teoretice disponibile, care pot fi

invocate în sprijinul ipotezei că trebuințele primare umane sunt asemănătoare cu instinctele.

### *Instincte umane unice*

O înțelegere deplină a teoriei instinctelor necesită recunoașterea continuității între om și lumea animală, dar și recunoașterea diferențelor profunde dintre specia umană și celelalte specii. Deși este adevărat că orice impuls sau trebuință regăsită la om și la toate celelalte animale (de exemplu, hrănirea sau respiratul) se dovedește a fi instinctual, aceasta nu exclude posibilitatea că unele impulsuri instinctuale pot fi găsite doar la specia umană. Cimpanzeii, porumbeii voiajori, somonul și pisicile au, fiecare, instincte specifice speciei. De ce n-ar putea avea și oamenii caracteristici specifice?

### *Frustrarea constituie un agent patogen*

Toți clinicienii sunt de acord că un alt motiv pentru considerarea trebuințelor primare drept instinctuale constă în faptul că frustrarea acestor trebuințe determină patologii psihice. Faptul nu este valabil și pentru nevoile nevrotice, obișnuințe, dependențe sau preferințe.

Dacă societatea creează și impune toate valorile, de ce numai *unele* și nu toate sunt psihopatogene atunci când nu sunt satisfăcute? Învățăm să mâncăm de trei ori pe zi, să spunem mulțumesc, să folosim furculițe și linguri, masa și scaunul. Suntem forțați să purtăm haine și pantofi, să dormim în pat noaptea și să vorbim engleza. Mâncăm vaci și oi, dar nu și câini sau pisici. Avem grijă de igiena personală, ne zbatem pentru rezultate bune și jinduim după bani. Și totuși, oricare din aceste obișnuințe puternice și toate la un loc pot rămâne nesatisfăcute fără ca aceasta să ne facă rău și uneori chiar cu consecințe pozitive. În anumite circumstanțe, cum ar fi o călătorie cu barca sau o excursie cu cortul, ne dăm seama de na-



tura lor extrinsecă, renunțând de ele cu un suspin de ușurare. Dar asta nu s-ar putea spune *niciodată* despre dragoste, siguranță sau respect.

Așadar, trebuințele primare au evident un statut psihic și biologic special. Au ceva diferit. *Trebuie* satisfăcute; altminteri, ne îmbolnăvim.

### *Gratificarea este sănătoasă*

Gratificarea trebuințelor primare are consecințe care pot fi numite dezirabile, bune, sănătoase sau de actualizare a sine-lui. Cuvintele *dezirabil* și *bun* sunt folosite aici degrabă în sens biologic, aprioric și pot fi definite operațional. Aceste consecințe sunt acelea pe care tinde să le aleagă organismul sănătos și la care se străduiește să ajungă în condițiile care îi permit să aleagă.

Aceste consecințe psihologice și somatice au fost deja schițate în capitolul despre gratificarea trebuințelor primare și nu trebuie examinate mai amănunțit aici, cu excepția mențiunii că acest criteriu nu are nimic ezoteric sau neștiințific. El poate fi așezat cu ușurință pe o bază experimentală sau chiar pe una inginerească, dacă ne amintim că problema nu este foarte diferită de alegerea benzinei potrivite pentru o mașină. Un fel de benzină este mai bun decât altul dacă mașina funcționează mai bine cu el. Faptul că organismul, când e hrănit cu securitate, dragoste și respect funcționează mai bine (de exemplu, percepe mai eficient, își folosește inteligența pe deplin, găsește concluziile corecte mai des, digeră hrana mai repede și mai bine, nu se îmbolnăvește ușor etc.) este o constatare clinică generală.

### *Caracterul necesar*

Caracterul necesar al factorilor de satisfacere a trebuințelor primare îi diferențiază de toți ceilalți factori de satisfacere.

Organismul însuși indică, de la sine, o gamă intrinsecă de factori de satisfacere pentru care nu există nici un substitut, spre deosebire de cazul nevoilor legate de obișnuințe sau chiar al nevoilor nevrotice.

### *Psihoterapia*

Efectele psihoterapiei prezintă un interes considerabil pentru obiectivul nostru. Se pare toate tipurile majore de psihoterapie, în măsura în care se consideră încununate de succes, hrănesc, încurajează și întăresc ceea ce am numit trebuințe primare, slăbind și eliminând totodată așa-numitele nevoi nevrotice.

Acesta e un fapt important mai ales pentru acele terapii care pretind explicit că reduc persoana la ceea ce este ea în esență sau în adânc (de exemplu, terapiile lui Rogers, Jung sau Horney), căci sugerează că personalitatea are o natură intrinsecă, proprie, și nu este creată *de novo* de către terapeut, ci doar eliberată de el, astfel încât să crească și să se dezvolte în stilul propriu. Dacă intuiția revelatoare și dispariția refulării fac o reacție să dispară, se poate considera în mod întemeiat că reacția a fost străină, nu intrinsecă. Dacă intuiția revelatoare o întărește, o putem considera intrinsecă. De asemenea, după cum raționa Horney (1939), dacă eliberarea pacientului de anxietate îl determină să devină mai afectuos și mai puțin ostil, asta nu indică faptul că afecțiunea este primordială în natura umană, iar ostilitatea, nu?

Există aici, în principiu, o adevărată comoară de informații pentru teoria motivației, a actualizării sinelui, a valorilor, învățării, enculturării și deculturării și așa mai departe.

### *Încurajarea instinctelor*

Natura de tip instinctual a trebuințelor primare cere o reconsiderare a relației dintre cultură și personalitate, astfel în-

cât să se confere mai multă importanță determinării datorate forțelor lăuntrice din organism. Dacă o persoană este modelată fără să se țină cont de această structurare, e drept, nu suferă vătămări organice și nici nu apar consecințe patologice evidente sau imediate. Dar este un fapt general acceptat că, în cele din urmă, patologia *va veni*, dacă nu evident, atunci subtil și dacă nu mai devreme, atunci mai târziu. Nu este total incorect să cităm nevroza adultului ca exemplu al unei astfel de violențări timpurii a cerințelor intrinseci (deși slabe) ale organismului.

Împotrivirea persoanei față de enculturare în interesul propriei integrități și naturi intrinseci este deci, sau ar trebui să fie, un domeniu respectabil de studiu pentru științele psihologice și sociale. Persoana care cedează cu ușurință la forțele perturbatoare din cultură (adică persoana bine adaptată) poate fi uneori mai puțin sănătoasă decât un delinvent, criminal sau nevrotic care poate demonstra prin reacțiile sale că i-a mai rămas destulă energie cât să se împotrivească la ruperea oaselor sale psihice.

Din aceleași considerații apare, în plus, ceva ce pare la prima vedere un paradox. Educația, civilizația, raționalitatea, religia, legea, guvernul au fost interpretate de cei mai mulți ca fiind în primul rând forțe de restricționare și de suprimare a instinctelor. Dar dacă presupunerea noastră că instinctele au a se teme de civilizație mai mult decât civilizația de ele este corectă, poate ar trebui să fie invers (dacă vrem să creăm oameni mai buni și societăți mai bune). Poate ar trebui ca măcar una dintre funcțiile educației, legii, religiei și așa mai departe să fie aceea de a veghea, stimula și încuraja exprimarea și grațificarea trebuințelor instinctuale de securitate, dragoste, respect de sine și actualizare a sinelui.

### *Rezolvarea dihotomiilor*

Natura de tip instinctual a trebuințelor primare ne ajută să rezolvăm și să depășim multe contradicții filosofice, cum ar fi

biologie versus cultură, înnăscut versus dobândit, subiectiv versus obiectiv sau idiosincronic versus universal. Asta se întâmplă pentru că terapiile revelatoare, de căutare a sinelui și tehnicile de dezvoltare personală și de „explorare a sufletului” sunt, de asemenea, o cale către descoperirea naturii obiective, biologice, a animalității și a apartenenței la specie a individului, adică a Ființei sale.

Majoritatea terapeuților, indiferent de școală, presupun că scot la iveală sau eliberează o personalitate fundamentală, mai adevărată și mai reală, pătrunzând în nevroză până la miezul sau nucleul care s-a aflat mereu acolo, dar a fost camuflat, ascuns, inhibat de straturile bolnave de la suprafață. Horney (1950) arată foarte clar acest lucru când vorbește despre a pătrunde dincolo de pseudo-sine, până la Sinele Adevărat. Afirmațiile despre actualizarea sinelui accentuează și ele transformarea în realitate a ceea ce persoana este deja, deși numai într-o formă potențială. Căutarea Identității înseamnă același lucru cu „a deveni ceea ce ești cu adevărat” sau „a funcționa la capacitatea maximă”, a fi „pe deplin om”, a fi individuat, „a fi tu, cel autentic” (Grof, 1975).

Evident, o sarcină centrală în această privință constă în a conștientiza ceea ce *este* un individ din punct de vedere biologic, temperamental și constituțional, ca membru al unei anumite specii. Asta încearcă, de bună seamă, să facă diversele tipuri de psihanaliză — să ajute individul să devină conștient de trebuințele, impulsurile, simțămintele, plăcerile și durerile sale. Dar acesta este un tip de fenomenologie a biologiei lăuntrice a individului, a animalității și apartenenței sale la specie, o descoperire a biologiei prin *trăirea* ei, ceea ce s-ar putea numi biologie subiectivă, introspectivă, percepută sau ceva similar.

Dar asta echivalează cu descoperirea caracteristicilor obiective, adică specifice speciei, ale omului. Echivalează cu descoperirea individuală a generalului și a universalului, cu descoperirea personală a impersonalului și transpersonalului (și chiar a transumanului). Într-un cuvânt, trebuințele de tip instinctual pot fi studiate *deopotrivă* subiectiv și obiectiv, prin

„explorarea sufletului” și prin observațiile exterioare, mai obișnuite, ale savantului. Biologia nu este numai o știință obiectivă; ea poate fi și subiectivă.

Ca să parafrazăm puțin poemul lui Archibald MacLeish, am putea spune:

O persoană nu semnifică:  
O persoană este.

## Capitolul 5

### Ierarhia trebuințelor

Trebuințele superioare și cele inferioare au proprietăți diferite, dar se aseamănă prin aceea că ambele seturi trebuie incluse în repertoriul naturii umane elementare, date. Nu sunt diferite de natura umană sau opuse ei; fac parte din ea. Consecințele pentru teoriile psihologice și filosofice sunt revoluționare. Majoritatea civilizațiilor, cu teoriile lor politice, educaționale, religioase și așa mai departe și-au pus bazele exact pe ceea ce constituie opusul acestei convingeri. Ele au presupus per ansamblu că animalul biologic și aspectele de tip instinctual ale naturii umane trebuie limitate drastic la trebuințele fiziologice de hrană, sex și altele de acest fel. Impulsurile superioare, către adevăr, iubire, frumusețe, au fost considerate ca având o natură intrinsec diferită față de aceste trebuințe animalice. Mai mult, s-a presupus că aceste interese sunt antagonice, se exclud reciproc și se află într-un permanent conflict pentru supremație. Întreaga cultură, cu toate instrumentele sale, este privită dintr-un astfel de punct de vedere ca fiind de partea trebuințelor superioare și împotriva celor inferioare. Prin urmare, ea e obligatoriu un factor de inhibare și frustrare și, în cel mai bun caz, o necesitate nefericită.

### Diferențe între trebuințele superioare și cele inferioare

Trebuințele primare se așază într-o ierarhie destul de clară, pe baza principiului gradului de dominație al fiecăreia. Ast-

fel, trebuința de securitate este mai puternică decât cea de dragoste pentru că domină organismul în diferite moduri demonstrabile atunci când sunt frustrate amândouă. În acest sens, trebuințele fiziologice (organizate ele însele într-o ierarhie secundară) sunt mai puternice decât trebuințele de securitate, care sunt mai puternice decât trebuințele de dragoste, care sunt, la rândul lor, mai puternice decât trebuințele de stimă și respect, care sunt mai puternice decât acele trebuințe idiosincrasice pe care le-am numit generic trebuința de actualizare a sinelui.

Aceasta este o ordine a alegerilor și preferințelor. Dar ea e totodată o ordine care merge de la inferior la superior în diferite alte sensuri enumerate mai jos.

1. *Trebuința superioară apare mai târziu pe scara filogenetică sau evolutivă.* Împărtășim trebuința de hrană cu toate făpturile vii, trebuința de dragoste (poate) cu maimuțele superioare, iar trebuința de actualizare a sinelui cu nimeni. Cu cât trebuința este mai înaltă, cu atât este mai specific umană.
2. *Trebuințele superioare apar mai târziu în ontogeneză.* Orice individ manifestă trebuințe fizice la naștere și probabil trebuințe de securitate, într-o formă incipientă (de exemplu, poate fi speriat sau anxios și probabil se dezvoltă mai bine când lumea sa dovedește destulă regularitate și ordine, astfel încât să se poată baza pe ea). Un prunc vedește primele semne de legături interpersonale și afecțiune selectivă numai după câteva luni de la naștere. Mai târziu vor deveni destul de evidente dorințele de autonomie, independență, realizări, precum și de respect și laudă, chiar mai presus de trebuințele de siguranță și dragoste părintească. Cât despre actualizarea sinelui, până și Mozart a trebuit să aștepte până la trei sau patru ani.
3. *Cu cât este mai înaltă o trebuință, cu atât este mai puțin imperativă pentru simpla supraviețuire, gratificarea ei poate fi amânată mai mult și poate dispărea mai ușor pentru totdeauna.* Trebuințele superioare sunt mai puțin capabile să domine,

să organizeze și să angajeze în slujba lor reacțiile autonome și alte capacități ale organismului (de exemplu, este mai ușor să fii obsedat, monomaniac și disperat după siguranță decât după respect). Nesatisfacerea trebuințelor superioare nu determină o apărare și o reacție de urgență atât de desperate cum poate determina nesatisfacerea trebuințelor inferioare. În comparație cu hrana sau cu siguranța, respectul este un lux de care ne putem lipsi.

4. *A trăi la nivelul superior al trebuințelor înseamnă mai multă eficiență biologică, longevitate, sănătate mai bună, somn și poftă de mâncare mai bune și așa mai departe. Cercetătorii din domeniul medicinei psihosomatice au dovedit de nenumărate ori că anxietatea, frica, lipsa dragostei, dominația etc. tind să catalizeze efecte negative în plan fizic și psihic. Gratificarea trebuințelor superioare are și ea valoare în supraviețuire și dezvoltare.*
5. *Trebuințele superioare sunt mai puțin imperative din punct de vedere subiectiv. Ele sunt mai puțin perceptibile, mai greu de identificat, mai ușor de confundat cu alte trebuințe, prin sugestie, imitație, credință eronată sau obișnuință. A putea să-ți identifici propriile trebuințe (adică a ști ce-ți dorești cu adevărat) este o considerabilă realizare psihologică. Acest lucru este de două ori mai adevărat în ceea ce privește trebuințele superioare.*
6. *Gratificarea trebuințelor superioare are rezultate subiective mai dezirabile, adică fericire și seninătate mai profunde și o bogăție a vieții lăuntrice. Satisfacerea trebuințelor de securitate produce în cel mai bun caz un sentiment de ușurare și relaxare. Însă ea nu poate determina în nici un caz extazul, experiențele de vârf și delirul fericit al iubirii împlinite și nici urmări cum ar fi seninătatea, capacitatea de înțelege-re, noblețea și altele similare.*
7. *Urmărirea și satisfacerea trebuințelor superioare reprezintă o tendință generală în direcția sănătății, o tendință opusă psihopatologiei. Demonstrația acestei afirmații se găsește în capitoul 3.*
8. *Pentru trebuința superioară există mai multe condiții ce trebuie îndeplinite în prealabil. Acest lucru este adevărat fie și*



numai pentru că trebuințele dominante trebuie satisfăcute prioritar. Astfel, e nevoie de gratificări mai multe pentru apariția în conștiință a trebuinței de dragoste decât pentru apariția trebuinței de securitate. Într-un sens mai general se poate spune că viața este mai complexă la nivelul trebuințelor superioare. Căutarea respectului și a statutului presupune mai mulți oameni, o scenă mai vastă, un termen mai lung, mai multe mijloace și obiective parțiale, mai multe etape preliminare și intermediare decât presupune căutarea iubirii. Același lucru l-am putea spune și despre această ultimă trebuință în comparație cu căutarea siguranței.

9. *Trebuințele superioare au nevoie de condiții exterioare favorabile ca să se poată exprima.* Condițiile de mediu mai bune (familiale, economice, politice, educaționale etc.) sunt mai importante pentru ca oamenii să se iubească unii pe alții decât pentru a-i împiedica se ucidă unii pe alții. Pentru ca actualizarea sinelui să devină posibilă este nevoie de condiții foarte bune.
10. *Cei care și-au satisfăcut și trebuințele superioare, și pe cele inferioare atribuie de obicei primelor mai multă valoare.* Astfel de oameni vor face sacrificii mai mari pentru satisfacția superioară și, în plus, vor reuși să suporte mai ușor nesatisfacerea trebuințelor inferioare. De exemplu, li se va părea mai ușor să ducă o viață ascetică, să se confrunte cu pericolul de dragul principiilor, să renunțe la bani și prestigiu de dragul actualizării sinelui. Toți cei care au cunoscut și stima de sine, și senzația stomacului plin consideră că prima constituie o experiență subiectivă mai înaltă și mai valoroasă.
11. *Cu cât este mai înalt nivelul trebuinței, cu atât mai larg este cercul identificării motivate de iubire: cu atât e mai mare numărul oamenilor cu care dragostea ne îndeamnă să ne identificăm și cu atât mai mare este gradul mediu de identificare.* Putem defini identificarea motivată de iubire, în principiu, drept contopirea într-o unică ierarhie a gradului de dominație al trebuințelor a două sau mai multe persoane.

Doi oameni care se iubesc vor reacționa la trebuințele celuilalt și la cele proprii fără a face diferențe între unele și altele. Mai mult, trebuința celuilalt *devine* trebuință proprie.

12. *Urmărirea și gratificarea trebuințelor superioare au consecințe civice și sociale pozitive.* Într-o anumită măsură, cu cât dorința este mai înaltă, cu atât devine mai puțin egoistă. Foamea este foarte egocentrică: singurul mod în care o poți satisface este să te satisfaci pe tine. Dar căutarea dragostei și a respectului presupune în mod necesar și prezența altor oameni. Mai mult, presupune satisfacere pentru ei. Cei care și-au satisfăcut în suficientă măsură trebuințele primare încât să caute iubire și respect (și nu doar hrană și siguranță) tind să dezvolte calități precum prietenia, loialitatea și conștiința civică și să devină mai buni părinți, soți, profesori, funcționari publici și așa mai departe.
13. *Satisfacerea trebuințelor superioare este mai aproape de actualizarea sinelui decât satisfacerea trebuințelor inferioare.* Dacă teoria actualizării sinelui este acceptată, această diferență este importantă. Printre altele, înseamnă că ne putem aștepta să găsim la cei care trăiesc la nivelul trebuințelor superioare un număr mai mare de calități specifice celor aflați în procesul de actualizare a sinelui, mai pregnant conturate.
14. *Urmărirea și gratificarea trebuințelor superioare duc la un individualism mai pregnant, mai puternic și mai autentic.* S-ar putea crede că această afirmație o contrazice pe precedentă, potrivit căreia a trăi la nivelul trebuințelor superioare presupune mai multă identificare bazată pe iubire, adică mai multă socializare. Chiar dacă nu pare logic, este totuși o realitate empirică. Se constată că oamenii care trăiesc la nivelul trebuinței de actualizare a sinelui iubesc omenirea la modul general și totodată ating un mare grad de dezvoltare idiosincronică. Această afirmație sprijină în totalitate afirmația lui Fromm că iubirea de sine (sau, mai bine-zis, stima de sine) nu e antagonică față de iubirea

pentru ceilalți, ci sinergică cu aceasta. Discursul lui despre individualitate, spontaneitate și robotizare este, de asemenea, relevant (Fromm, 1941).

15. *Cu cât este mai înalt nivelul trebuinței, cu atât este mai ușoară și mai eficientă psihoterapia: la nivelul trebuințelor inferioare este prea puțin de ajutor.* Foamea nu poate fi potolită prin psihoterapie.
16. *Trebuințele inferioare sunt mult mai localizate, mai tangibile și mai limitate decât sunt cele superioare.* Foamea și setea sunt mai evidente la nivel corporal decât dragostea, care, la rândul ei, este mai evidentă decât respectul. În plus, factorii de satisfacere a trebuințelor inferioare sunt mult mai tangibili și evidenți decât cei de satisfacere a trebuințelor superioare. De asemenea, ei sunt mai limitați în sensul că este nevoie de o cantitate mai mică de factori de gratificare pentru ca trebuința să fie împlinită. Omul poate ingera doar o anumită cantitate de hrană, dar dragostea, respectul și satisfacțiile cognitive sunt aproape nelimitate.

## Consecințe ale unei ierarhii a trebuințelor

Recunoașterea faptului că trebuințele superioare sunt biologice și de tip instinctual, la fel de biologice precum trebuința de hrană, are multe repercusiuni, dintre care putem enumera doar câteva.

1. Probabil cea mai importantă este înțelegerea faptului că dihotomia între cognitiv și volitiv este falsă și trebuie rezolvată. Nevoia de a cunoaște, nevoia de a înțelege, cea de a avea o filosofie de viață, un sistem de referință teoretic, un sistem de valori sunt ele însele o parte volitivă sau impulsivă a naturii noastre primitive, animalice (suntem niște animale foarte speciale). Din moment ce știm și că trebuințele noastre nu sunt complet oarbe, ci sunt modificate de cultură, de realitate și de posibilități, rezultă că cogniția joacă un rol foarte important în dezvoltarea

- lor. John Dewey este cel care afirmă că însăși existența și definiția unei trebuințe depinde de cunoașterea realității, de posibilitatea sau imposibilitatea gratificării.
2. Multe probleme filosofice vechi de când lumea trebuie văzute acum într-o nouă lumină. Poate că unele dintre ele pot fi chiar considerate pseudoprobleme, bazate pe concepții greșite privind viața motivațională a omului. Aici am putea include, de exemplu, distincția clară între egoism și altruism. Dacă impulsurile noastre de tip instinctual — de exemplu, cel de a iubi — fac în așa fel încât să obținem mai multă plăcere „egoistă” atunci când ne privim copiii delectându-se cu o mâncare specială decât dacă am mânca-o noi înșine, cum ar trebui să definim acest „egoism” și cum să-l diferențiem de „altruism”? Sunt acei oameni care-și riscă viața în slujba adevărului mai puțin egoiști decât cei care își risca viața pentru hrană, dacă nevoia de adevăr e la fel de animalică precum cea de hrană? Evident, ar trebui să revizuim și teoria hedonistă dacă plăcerea animalică, egoistă, personală se poate obține în egală măsură de pe urma gratificării trebuințelor de hrană, sex, adevăr, frumusețe, dragoste sau respect. Aceasta sugerează că un hedonism al trebuințelor superioare poate rămâne în picioare acolo unde un hedonism al trebuințelor inferioare ar eșua. Opoziția romantic-clasic, contrastul apolinic-dionisiac trebuie modificat. El s-a bazat, cel puțin în unele dintre formele sale, pe aceeași dihotomie nelegitimă între trebuințele inferioare, privite ca animalice, și cele superioare, privite ca neanimalice sau antianimalice. În paralel, se cere o revizuire considerabilă a concepțiilor de rațional și irațional, a contrastului dintre rațional și impulsiv și a noțiunii generale de viață rațională, opusă vieții instinctuale.
  3. Filosofia eticii are multe de învățat dintr-o examinare atentă a vieții motivaționale a omului. Dacă impulsurile noastre cele mai nobile sunt văzute nu ca hăturile unor cai, ci ca înșiși caii, și dacă trebuințele noastre animalice

sunt considerate a avea aceeași natură cu cele superioare, cum s-ar mai putea susține o dihotomie clară între ele? Cum putem continua să credem că ele ar putea veni din surse diferite? Mai mult, dacă recunoaștem clar și pe deplin că aceste impulsuri nobile, pozitive se nasc și dobândesc forță în primul rând ca o consecință a gratificării anterioare a trebuințelor animalice mai stringente, ar trebui cu siguranță să nu mai vorbim doar despre autocontrol, inhibare, disciplină și așa mai departe, ci și despre spontaneitate, gratificare și alegere personală. Pare să existe mai puțină opoziție decât am fi crezut între vocea severă a datoriei și vesela chemare la plăcere. La cel mai înalt nivel al vieții (adică acela al *Ființării*), datoria *este* plăcere, „munca” este îndrăgită și nu mai există nici o diferență între muncă și vacanță.

4. Concepția noastră despre cultură și relațiile oamenilor cu ea trebuie să se schimbe în direcția „sinergie”, cum o numește Ruth Benedict (1970). Cultura poate să satisfacă trebuințele primare (Maslow, 1967, 1969b) în loc să le inhibe. Mai mult, ea este creată nu numai pentru trebuințele umane, ci chiar de către ele. Dihotomia cultură-individ trebuie reexaminată. Ar trebui să se pună mai puțin accent pe opoziția dintre ele și mai mult pe posibila lor colaborare și sinergie.
5. Recunoașterea faptului că impulsurile cele mai bune ale omului sunt într-o măsură consistentă intrinseci, și nu accidentale sau relative, trebuie să aibă implicații imense pentru teoria valorilor. Înseamnă în primul rând că nu mai este nici necesar, nici de dorit să deducem valorile cu ajutorul logicii sau să încercăm să le găsim la autorități ori prin intermediul revelațiilor. Se pare că tot ce trebuie să facem este să observăm și să cercetăm. Natura umană poartă în sine răspunsul la următoarele întrebări: Cum pot fi bun? Cum pot fi fericit? Cum pot fi rodnic? Organismul ne spune de ce are nevoie (și deci, ce prețuiește) îmbolnăvind-se când este privat de aceste valori și înflorind atunci când i le asigurăm.

6. Studiarea trebuințelor primare a arătat că, deși natura lor este în măsură apreciabilă de tip instinctual, în multe privințe, ele nu seamănă cu instinctele pe care le cunoaștem atât de bine la animalele inferioare. Cea mai importantă dintre diferențe este descoperirea neașteptată că, în contradicție cu presupunerea veche de când lumea că instinctele sunt puternice, de nedorit și imposibil de schimbat, trebuințele noastre primare, deși sunt de tip instinctual, sunt slabe. A fi conștienți de impulsurile noastre, a ști că într-adevăr ne dorim și avem nevoie de dragoste, respect, cunoaștere, o filosofie, actualizarea sinelui și așa mai departe — iată o realizare psihologică greu de atins. Și nu numai atât, dar cu cât sunt mai înalte, cu atât sunt mai slabe și mai ușor de schimbat și de reprimat. În sfârșit, nu sunt negative, dar nici neutre sau pozitive. Ajungem la un paradox: instinctele noastre umane, ce a mai rămas din ele, sunt atât de slabe, încât au nevoie să fie protejate în fața culturii, educației, învățării — într-un cuvânt, împotriva impactului copleșitor al mediului.
7. Modul în care privim scopurile psihoterapiei (și ale educației, creșterii copiilor și formării unui caracter bun, în general) trebuie să se schimbe radical. Pentru mulți, aceste demersuri încă mai presupun inhibarea și controlul impulsurilor intrinseci. Disciplină, control, reprimare sunt cuvintele-cheie pentru un astfel de regim. Dar dacă terapia înseamnă presiune îndreptată spre înfrângerea mecanismelor de control și a inhibițiilor, atunci noile cuvinte-cheie ar trebui să fie spontaneitate, eliberare, naturalețe, acceptare de sine, conștientizarea impulsurilor, gratificare, alegere liberă. Dacă impulsurile noastre intrinseci sunt văzute drept admirabile și nu detestabile, ne vom dori cu siguranță să le eliberăm, ca să-și găsească exprimarea deplină, și nu să le băgăm în cămașă de forță.
8. Dacă instinctele pot fi slabe, dacă trebuințele superioare au caracter similar cu al instinctelor, dacă cultura este considerată mai puternică decât impulsurile de tip instinctual, nu mai slabă decât ele, și dacă trebuințele primare se

dovedesc a fi pozitive și nu negative, atunci îmbunătățirea naturii umane s-ar putea produce prin încurajarea tendințelor de tip instinctual și, totodată, prin încurajarea îmbunătățirilor la nivel social. Mai mult, obiectivul îmbunătățirii culturii va consta în a oferi tendințelor noastre biologice launtrice o mai bună șansă de a se exprima și împlini.

9. Constatând că viața la nivelul trebuințelor superioare poate fi uneori independentă de satisfacerea trebuințelor inferioare (și chiar de satisfacerea trebuințelor superioare, la nevoie), se poate să fi găsit rezolvarea unei dileme străvechi a teologilor. Aceștia au simțit mereu nevoia de a realiza o reconciliere între trup și spirit, între înger și diavol — elementele superioare și inferioare ale organismului uman —, dar nimeni nu a găsit vreodată o soluție satisfăcătoare. Autonomia funcțională a trebuințelor superioare pare să ofere un răspuns parțial. Ceea ce este superior se dezvoltă numai pe baza a ceea ce este inferior, dar, în cele din urmă, o dată cu buna consolidare, poate deveni *relativ* independent de ceea ce este inferior. (Allport, 1955)
10. În plus față de valoarea supraviețuirii postulată de Darwin, acum putem postula și „valorile dezvoltării”. Nu numai că e bine ca omul să supraviețuiască, ci e de asemenea bine (preferabil, de ales, bine pentru organism) ca el să evolueze în direcția umanității depline, către împlinirea potențialurilor sale, către fericire, seninătate, experiențe de vârf, către transcendență, către o cunoaștere mai bogată și mai corectă a realității și așa mai departe. Nu mai trebuie să ne bazăm pe pura viabilitate și supraviețuire ca dovezi supreme ale faptului că sărăcia, războiul, dominația sau cruzimea sunt negative, nu pozitive. Le putem considera negative pentru că degradează calitatea vieții, a personalității, a conștiinței și a înțelepciunii.

## Capitolul 6

### Comportamentul nemotivat

În capitolul de față vom încerca să găsim o diferență utilizabilă științific între străduință (acțiune, confruntare cu situațiile, reușită, încercare, orientare către scop) și existență-devenire (viețuire, exprimare, dezvoltare, actualizare a sinelui). Această distincție este, desigur, una familiară în culturile și religiile din Orient, cum ar fi taoismul, și în cultura noastră, în rândul unor filosofi, teologi, esteticieni, cercetători ai misticismului și tot mai mult în rândul „psihologilor umaniști”, al psihologilor existențialiști și alții asemenea.

Cultura occidentală are în general la bază teologia iudeo-creștină. Statele Unite sunt dominate în mod special de spiritul puritan și pragmatic, care pune accentul pe muncă, efort și străduință, sobrietate și cinste, și, mai presus de toate, pe orientare către scop<sup>14</sup>. Ca orice altă instituție socială, știința în general și psihologia în particular nu sunt scutite de efec-

<sup>14</sup> „Asocierile aleatorii, imaginile superflue, visele confuze, explorările la întâmplare joacă un rol în dezvoltare ce nu poate fi justificat, la origine, prin nici un principiu economic sau printr-o așteptare directă în ce privește utilitatea. Într-o cultură mecanicistă, ca a noastră, aceste activități importante au fost fie subevaluate, fie trecute cu vederea. [...]

O dată ce ne eliberăm de predispoziția inconștientă către mecanism, trebuie să admitem că „superfluul” este la fel de esențial în dezvoltarea umană ca și aspectele economice: că frumusețea, de exemplu, a jucat un rol la fel de substanțial în evoluție ca și utilitatea și nu poate fi considerată, cum încerca Darwin, un simplu instrument practic al curțării și fertilizării. Pe scurt, la fel de permis să concepem în manieră



tele acestui climat și ale acestei atmosfere culturale. Psihologia americană este excesiv de pragmatică, de puritană și de orientată spre scop. Acest fapt este evident nu numai în efectele pe care le are și în scopurile declarate, ci și în lipsurile sale, în ceea ce neglijează. Nu există nici un manual care să conțină capitole dedicate distracției și veseliei, relaxării și meditației, pierderii timpului și trândăvelii, activităților lipsite de ținută, folos și scop, creației sau experienței estetice ori activității nemotivate. Cu alte cuvinte, psihologia americană se ocupă numai cu jumătate din viață, neglijând-o pe cealaltă — poate mai importantă decât prima!

Din punct de vedere valoric, această stare de fapt ar putea fi descrisă ca o preocupare exclusivă față de mijloace, în detrimentul scopurilor. Această filosofie se regăsește în întreaga psihologie americană (inclusiv în psihanaliza ortodoxă și revizionistă), care neglijează constant activismul în sine și experiența ca scop în sine (experiența fără nici un rezultat palpabil, concret), în favoarea activității de confruntare cu situațiile, a celei care produce schimbări, este eficientă și orientată spre scop și care duce la rezultate palpabile, utile, concrete. Punctul culminant al acestei filosofii poate fi regăsit într-o formă foarte explicită în *Teoria valorizării* a lui John Dewey (1939), în care existența scopurilor este pur și simplu negată; ele sunt numai mijloace pentru atingerea altor mijloace, și a altor mijloace... și așa mai departe (deși în alte scrieri ale sale, Dewey acceptă totuși existența scopurilor).

Fiind excesiv de pragmatică, psihologia contemporană abandonează diferite domenii care ar trebui să prezinte un mare interes pentru ea. În preocuparea sa față de rezultate practice, tehnologie și mijloace, ea are foarte puțin de spus, de pildă, despre frumusețe, artă, distracție, joc, curiozitate, admi-

---

mitologică natura ca pe un poet care lucrează cu metafore și ritmuri, dar și să ne gândim la natură ca la un mecanic ingenios, care încearcă să facă economie de material, să se întindă cât îi e plapuma, să facă treaba ieftin și cu eficiență. Interpretarea mecanicistă este tot atât de subiectivă ca și cea poetică și, până la un punct, fiecare dintre ele este folositoare." (Mumford, 1951, p. 35)

rație, bucurie, dragoste, fericire și alte reacții „inutile” și experiențe ca scop în sine. Ca atare, nu-i folosește deloc sau aproape deloc artistului plastic, muzicianului, poetului, scriitorului, umanistului, cunoscătorului, filosofului preocupat de axiologie, teologului sau altor oameni orientați spre experiența ca scop în sine ori spre a gusta bucuria vieții. Asta echivalează cu a acuza psihologia că nu-i oferă mai nimic omului modern, a cărui nevoie cea mai imperativă este de a avea un sistem umanist sau naturalist de scopuri sau valori.

Distincția dintre componentele expresive (neinstrumentale) și cele de confruntare cu situațiile (instrumentale, adaptative, funcționale, orientate spre scop) ale comportamentului nu a fost încă exploatată cum trebuie ca bază a psihologiei valorilor.<sup>15</sup> Explorând și aplicând diferența între exprimare și confruntare cu situațiile — care este totodată o distincție între comportamentul „inutil” și cel „util” —, am putea contribui la extinderea jurisdicției psihologiei în aceste direcții.

În prima parte a capitolului de față vom discuta diferențele dintre exprimare și confruntare cu situațiile. Ultima parte examinează câteva exemple de comportamente de exprimare, nu de confruntare cu situațiile, care pot fi considerate *comportamente nemotivate*.

## Confruntare cu situațiile versus exprimare

În cele ce urmează vom prezenta un rezumat al elementelor de diferențiere dintre comportamentele de confruntare cu situațiile și cele expresive:

<sup>15</sup> Trebuie să avem grijă să evităm orice dihotomie absolută. Majoritatea actelor comportamentale au și o componentă expresivă, și una de a face față situațiilor; de exemplu, mersul are și un scop, dar și un stil. Totuși, nu vrem să excludem, așa cum fac Allport și Vernon (1933) posibilitatea teoretică a existenței actelor pur expresive, cum ar fi mersul cu pas săltat în loc de pas obișnuit, îmbujorarea, grația, postura incorrectă, fluieratul, râsul de bucurie al unui copil, activitatea artistică ne-comunicativă, personală, pura actualizare a sinelui și așa mai departe.

*Orientare sau lipsă de orientare spre scop.* Confruntarea cu situațiile este prin definiție orientată spre scop și motivată; exprimarea este deseori nemotivată.

*Paradoxul de a încerca să nu încerci.* Confruntarea cu situațiile presupune efort; exprimarea, în cele mai multe cazuri, nu. Exprimarea artistică, este, desigur, un caz special, intermediar, pentru că omul poate *învăța* să fie spontan și expresiv (dacă este o persoană de succes). Omul poate *încerca* să se relaxeze.

*Factorii determinanți externi și interni.* Confruntarea cu situațiile este determinată în mai mare măsură de variabile culturale și de mediu, exterioare; exprimarea este determinată în general de starea organismului. Un corolar al acestui aspect este corelația mult mai mare dintre exprimare și structura profundă a caracterului. Așa-zisele teste proiective ar trebui numite mai corect teste expresive.

*Învățat sau spontan.* Confruntarea cu situațiile este cel mai des învățată; exprimarea este deseori spontană, eliberată, dezinhibată.

*Posibilitatea controlului.* Comportamentele de confruntare cu situațiile sunt mai ușor de controlat (reprimat, refutat, inhibat sau enculturat); cele de exprimare sunt mai des necontrolate, iar uneori chiar necontrolabile.

*Impactul asupra mediului.* Confruntarea cu situațiile urmărește de obicei să producă schimbări în mediu și deseori o face; exprimarea nu urmărește să facă nimic. Dacă produce schimbări în mediu, o face fără voie.

*Mijloace și scopuri.* Confruntarea cu situațiile este de obicei un comportament al mijloacelor, scopul constând în satisfacerea trebuinței de reducere a amenințării. Exprimarea este deseori un scop în sine.

*Conștient și inconștient.* În mod obișnuit, componenta de confruntare cu situațiile este conștientă (deși poate deveni inconștientă); exprimarea este de regulă inconștientă.

*Comportament orientat sau neorientat spre scop*

Comportamentul de confruntare cu situațiile are întotdeauna printre factorii determinanți impulsuri, trebuințe, scopuri, obiective, funcții sau țeluri. Apare ca să efectueze ceva, cum ar fi plimbarea până la o anumită destinație, cumpărarea de alimente, mersul la poștă pentru a trimite o scrisoare, construirea unor rafturi de cărți sau efectuarea muncii pentru care suntem plătiți. Termenul *confruntare cu situațiile* în sine (Maslow și Mittelman, 1951) sugerează intenția de a rezolva o problemă sau cel puțin de a ne ocupa de ea. Face deci trimitere la ceva aflat dincolo de el; nu se limitează la sine. Trimiterea poate fi la trebuințele primare sau la cele imediate, la mijloace, dar și la scopuri, la comportamentul determinat de nesatisfacerea dorințelor, dar și la comportamentul de urmărire a obiectivelor.

Comportamentul expresiv de tipul celui discutat până acum de psihologi este în general nemotivat, deși, firește, e determinat. (Adică, deși comportamentul expresiv are mulți factori determinanți, gratificarea trebuințelor nu trebuie să fie una dintre ele). El pur și simplu oglindește, reflectă, semnifică sau exprimă o stare a organismului. Mai mult decât atât, cel mai des *face parte* din acea stare: prostia tontului, zâmbetul și mersul sprintar al omului sănătos, aerul binevoitor al celor buni și afectuoși, frumusețea unei persoane plăcute vederii, ținuta ghemuită, tonusul scăzut și expresia de disperare a celui deprimat, stilul scrisului de mână, mersul, gestică, zâmbetul, dansul etc. Toate acestea sunt neorientate spre scop. Nu au nici un țel sau obiectiv. Nu au fost elaborate în scopul satisfacerii trebuințelor.<sup>16</sup> Sunt epifenomene.

<sup>16</sup> Această afirmație este independentă de orice formulare anume a teoriei motivației. De pildă, se aplică la fel de bine hedonismului simplu; ca atare, am putea reformula: comportamentul de confruntare cu situațiile răspunde la laudă sau învinuire, recompensă ori pedeapsă; în mod normal, comportamentul expresiv nu o face, cel puțin atât timp cât rămâne expresiv.

*Paradoxul de a încerca să nu încerci*

Toate acestea sunt adevărate în general, însă apare o problemă specială, derivată din ceea ce pare la prima privire un paradox, anume conceptul de exprimare motivată. O persoană mai sofisticată poate *încerca* să fie onestă, grațioasă, bună sau chiar naivă. Oamenii care au traversat o psihanaliză, ca și aceia aflați la cele mai înalte niveluri motivaționale cunosc bine fenomenul.

Mai mult, aceasta e cea mai elementară problemă a lor. Acceptarea de sine și spontaneitatea se numără printre realizările cel mai ușor de atins (de exemplu, la copiii sănătoși) și printre cele mai dificil de atins (de exemplu, la adulții preocupați de autoexplorare și autoperfecționare, în special cei care au fost sau încă mai sunt nevrotici). Mai mult, pentru unii este o realizare de neimaginat; de exemplu, în anumite tipuri de nevroză, individul este un actor care nu are deloc sine, în sensul obișnuit, ci doar un repertoriu de roluri din care să aleagă.

Putem lua două exemple, unul simplu, celălalt complex, pentru a demonstra contradicțiile (aparente) presupuse de conceptul de spontaneitate motivată, cu scop: cel al abandonului și renunțării taoiste, și cel al încordării mușchilor și sfincțerelor. Modul cel mai dezirabil de a dansa, îndeosebi pentru amatori, presupune să fii spontan, fluid, să răspunzi automat la ritmul muzicii și la dorințele inconștiente ale partenerului. Dansatorii buni se pot abandona, devenind instrumente pasive pe care muzica le modelează și la care cântă. Nu le trebuie nici o dorință, critică, îndrumare sau voință. Într-un sens foarte real și potrivit al cuvântului, pot deveni pasivi, chiar dacă dansează până la extenuare. Astfel de spontaneitate pasivă sau abandon voit poate oferi unele dintre cele mai mari plăceri ale vieții, ca atunci când te lași rostogolit de valuri sau îi lași pe alții să te îngrijească, să-ți facă masaj și să te bărbierească, sau ca atunci când faci dragoste, sau ca în cazul mamei care-și lasă copilul să sugă la sân, să muște și să se târască peste ea. Dar puțin oameni pot dansa atât de bine. Majoritatea își vor da silința, vor primi îndrumări, se vor controla atent și-și vor pro-

pune scopuri, vor asculta atent ritmul muzicii și, printr-o alegere deliberată și conștient, se vor adapta la el. Vor fi niște dansatori slabi din punctul de vedere al privitorului, dar și din cel subiectiv, căci nu se vor bucura niciodată de dans ca de o experiență profundă a uitării de sine și renunțării voite la deținerea controlului, doar dacă nu sfârșesc prin a renunța să-și dea silința și devin spontani.

Mulți dansatori devin buni fără antrenament. Totuși, educația poate ajuta și aici. Dar trebuie să fie un alt fel de educație, care să urmărească spontaneitatea și abandonarea, purtarea firească, nevoluntară, necritică și pasivă în sensul taoist — a încerca să nu încerci. Individul trebuie să „învețe” ca poată renunța la inhibiții, timiditate, voință, control, enculturare și demnitate. („O dată ce te-ai eliberat de toate aparențele, dorințele și poftele, abia atunci te vei mișca în virtutea impulsurilor proprii, fără ca măcar să știi că te miști.” — Lao-Tze)

Examinarea naturii trebuinței de actualizare a sinelui ridică probleme mai dificile. Despre oamenii aflați la acest nivel al dezvoltării motivaționale se poate spune că acțiunile și creațiile lor sunt în foarte mare măsură spontane, sincere, deschise, de autodezvăluire și necenzurate și, ca atare, expresive („starea fără efort”, cum spunea Asrani). În plus, motivațiile lor se schimbă în asemenea măsură la nivel calitativ și se deosebesc atât de mult de trebuințele obișnuite de securitate, dragoste sau respect, că nici măcar n-ar mai trebui numite astfel. (Am sugerat termenul *metatrebuințe* pentru a descrie motivațiile celor aflați în procesul de actualizare a sinelui).

Dacă numim dorința de iubire trebuință, presiunea în direcția actualizării sinelui ar trebui să fie numită altfel decât trebuință, pentru că are numeroase caracteristici diferite. Diferența principală și cea mai pertinentă pentru sarcina noastră actuală constă în faptul că iubirea, respectul etc. ar putea fi considerate calități exterioare care lipsesc organismului și, prin urmare, trebuințe. Actualizarea sinelui nu reprezintă o deficiență ori lipsă în acest sens. Faptul că organismul are nevoie să fie sănătos așa cum un copac are nevoie de apă nu este extrinsec. Actualizarea sinelui înseamnă dezvoltarea intrin-

secă a ceea ce se află deja în organism sau, mai corect, a ceea ce *este* organismul în sine. Așa cum copacul are nevoie să-și ia hrană, soare și apă din mediul înconjurător, persoana are nevoie de securitate, dragoste și respect din partea comunității. Dar, în ambele cazuri, acesta este punctul din care începe dezvoltarea reală (adică a individualității). Toți copacii au nevoie de lumina soarelui și toate ființele umane au nevoie de dragoste, și totuși, odată satisfăcute aceste trebuințe elementare, fiecare copac și fiecare ființă umană încep să se dezvolte în felul lor unic, folosind aceste nevoi universale în scopuri personale. Într-un cuvânt, dezvoltarea începe din interior, nu din afară și, în mod paradoxal, motivul cel mai înalt constă în a fi lipsit de motivație și de străduință, adică a te comporta pur expresiv. Sau, ca să spunem altfel, actualizarea sinelui este motivată de creștere, nu de deficiență. Este o „a doua stare de inocență”, o inocență înțeleaptă, o „stare fără efort”.

Individul poate încerca să pornească în direcția actualizării sinelui rezolvând mai întâi problemele motivaționale mai puțin importante, dar care reprezintă condiții preliminare. Prin aceasta, el caută conștient și intenționat spontaneitatea. Așadar, la cele mai înalte niveluri ale dezvoltării umane, distincția dintre comportamentul expresiv și cel de confruntare cu situațiile, la fel ca multe alte dihotomii psihologice, este clarificată și depășită, iar a încerca devine o cale către a nu încerca.<sup>17</sup>

<sup>17</sup> Gordon Allport subliniază cu tărie și în mod corect că „ființarea” presupune tot atâta efort și activism ca și străduința. Sugestiile sale ne-ar îndemna să punem în opoziție străduința îndreptată spre compensarea deficitelor cu străduința îndreptată spre actualizarea sinelui, și nu străduința cu ființarea. Această corecție elimină totodată impresia prea ușor dobândită cum că „ființarea”, reacțiile nemotivate și activitatea fără scop sunt mai facile, mai puțin energice și cer mai puțin efort decât confruntarea cu problemele externe. Faptul că această interpretare de tip *dolce far niente* a actualizării sinelui este eronată poate fi demonstrată cu ușurință cu exemple de oameni care s-au zbatut pentru dezvoltarea de sine, ca Beethoven.

*Factori determinanți interni și externi*

De obicei, comportamentul de confruntare cu situațiile este determinat în mai mare măsură de factori relativ externi decât cel expresiv. Este cel mai adesea o reacție funcțională la o urgență, o problemă ori trebuință a cărei soluție sau satisfacere vine din lumea fizică și/sau culturală. În ultimă instanță, așa cum am văzut, este o încercare de a compensa deficitele interne prin intermediul unor factori de satisfacere externi.

Comportamentul expresiv contrastează cu cel de confruntare cu situațiile prin determinarea sa mai pregnant caracterială (vezi mai jos). Am putea spune că, în esență, comportamentul de confruntare este o interacțiune între caracter și lumea non-psihică, cele două adaptându-se una la alta spre a se obține efecte de ambele părți; comportamentul expresiv este în esență un epifenomen sau un produs secundar al naturii structurii caracterului. Drept urmare, în cazul celui dintâi se poate remarca intervenția legilor lumii externe și ale caracterului launtric deopotrivă; în cazul celui din urmă detectăm în principal legi psihice și caracteriale. O ilustrare ar putea fi contrastul între arta figurativă și nonfigurativă.

De aici decurg câteva corolare. (1) Este sigur că, dacă vrem să cunoaștem structura caracterului, cel mai indicat e să se studieze comportamentul expresiv, și nu pe cel de confruntare cu situațiile. Afirmatia este susținută de experiența tot mai vastă cu testele proiective (expresive). (2) În ce privește disputele nesfârșite despre ce este psihologia și care este abordarea sa cea mai adecvată, e limpede că există și alte tipuri de comportamente în afară de cel de confruntare cu situațiile, adaptativ, orientat spre scop, motivat. (3) Distincția făcută de noi ar putea avea o semnificație în problema continuității sau discontinuității dintre psihologie și celelalte științe. În principiu, studierea lumii naturale ar trebui să ne ajute să înțelegem comportamentul de confruntare cu situațiile, dar nu și pe cel expresiv. Cel din urmă pare pur psihic, având probabil propriile reguli și legi, astfel că poate fi studiat cel mai bine direct, nu prin intermediul științelor fizice și naturale.



*Comportament învățat sau spontan*

Comportamentul ideal de confruntare cu situațiile este în mod tipic învățat, iar comportamentul expresiv ideal este în mod tipic spontan. Nu trebuie să învățăm să ne simțim neajutorați, să arătăm sănătoși, să fim proști sau să ne arătăm furia, însă în mod obișnuit trebuie să învățăm cum să construim rafturi de cărți, să mergem cu bicicleta sau să ne îmbrăcăm. Acest contrast poate fi văzut clar în factorii determinanți ai reacției la testele de aptitudini, pe de o parte, și la testul Rorschach, pe de alta. De asemenea, comportamentul de confruntare cu situațiile tinde să dispară dacă nu este recompensat; cel expresiv persistă de obicei fără recompensă sau întărire. Unul urmărește gratificarea, celălalt, nu.

*Posibilitatea controlului*

Determinarea diferențială, de către factori interni și externi, se revelează, de asemenea, în susceptibilitatea variabilă la controlul conștient sau inconștient (inhibare, refulare, reprimare). Expriarea spontană e foarte dificil de stăpânit, de schimbat, de mascat, controlat sau influențat în vreun fel. Mai mult, controlul și exprimarea sunt, prin definiție, antitetice. Acest lucru e valabil chiar și în cazul exprimării de sine motivate despre care am vorbit mai sus, căci ea este produsul final al unei serii de eforturi depuse pentru a învăța să nu te controlezi.

Controlul stilului personal de a scrie de mână, dansa, cânta, vorbi sau reacționa afectiv poate fi menținut în cel mai bun caz o scurtă perioadă de vreme. Mai devreme sau mai târziu, din cauza oboselii, distragerii sau reorientării atenției, controlul se pierde și îi iau locul alți factori determinanți, mai profunzi, mai puțin conștienți, mai automatizați și mai pregnant caracteriali (Allport, 1961). Expriarea nu este comportament voluntar, în întregul sens al cuvântului. Un alt aspect al acestui contrast este lipsa efortului în cazul comportamentului expresiv. Comportamentul de confruntare cu situațiile

presupune, în principiu, efort. (Din nou, cazul artistului este unul special).

Se impun aici unele avertismente. O greșeală ușor de făcut este să credem că spontaneitatea și expresivitatea sunt mereu pozitive, iar controlul de orice fel este negativ și de nedorit. Nu e deloc așa. Desigur, în mare parte a timpului, în comparație cu autocontrolul, expresivitatea ne face *să ne simțim* mai bine, este mai amuzantă, mai sinceră, lipsită de efort și așa mai departe, deci este, în acest sens, de preferat deopotrivă pentru persoană în sine, cât și pentru relațiile ei cu ceilalți, cum a arătat de pildă Jourard (1968). Și totuși, autocontrolul sau inhibarea are mai multe sensuri, iar unele dintre ele sunt sănătoase și de dorit, chiar făcând excepție de cele necesare pentru a ne descurca în lumea externă. Controlul nu trebuie să însemne frustrarea sau renunțarea la gratificarea trebuințelor primare. Ceea ce aș numi „modalități de control cu efect apolinic” *nu* pun deloc la îndoială satisfacerea trebuințelor, ci le fac *mai* plăcute și nu mai puțin plăcute, prin întârzierea adecvată (ca de pildă în sex), grație (în dans sau înot), prin estetizare (în cazul mâncărurilor și băuturilor), stilizare (de pildă în sonete), prin ceremonializare, sacralizare, înnobilare, făcând un lucru bine în loc de a-l face pur și simplu.

În plus — lucru ce se cere repetat iarăși și iarăși —, oamenii sănătoși nu sunt doar expresivi. Ei trebuie să poată fi capabili să fie expresivi atunci când și-o doresc. Trebuie să poată să se abandoneze uneori. Trebuie să poată renunța la control, inhibiții, mecanisme de apărare atunci când vor. Dar, în aceeași măsură, trebuie să aibă capacitatea de a se controla, de a-și amâna plăcerile, de a fi politicoși, a evita să facă rău, de a-și ține gura și a-și domina impulsurile. Trebuie să poată a alege între apolinic și dionisiac, stoic sau epicurian, exprima sau confruntare cu situațiile, control sau lipsă de control, dezvăluire de sine sau ascundere, capabil de distracție, dar și de a renunța la ea, capabil de a se gândi la viitor, dar și la prezent. Persoanele sănătoase sau cele aflate în procesul de actualizare a sinelui sunt în esență versatile; au pierdut mai puțin capacități umane decât a pierdut omul obișnuit. Au un mai

mare arsenal de strategii de reacții și abordări în direcția umanității depline, ca destinație finală; adică au *toate* capacitățile umane.

### *Efectele asupra mediului*

Comportamentul de confruntare cu situațiile își are originea în încercarea de a schimba lumea și de obicei chiar face acest lucru, cu mai mult sau mai puțin succes. Comportamentul expresiv, pe de altă parte, afectează rareori mediul, iar dacă are un astfel de efect, nu e ceva premeditat, voit sau cu scop; e fără voie.

Putem lua ca exemplu un om aflat în toiul unei conversații. Conversația are un scop; de pildă, individul este agent de vânzări și încearcă să obțină o comandă, iar discuția este inițiată conștient și voit în acest scop. Dar stilul său de a vorbi poate fi în mod inconștient ostil, snob sau arogant și îl poate face să piardă comanda. Așadar, aspectele expresive ale comportamentului pot avea efecte asupra mediului, dar trebuie reținut că vorbitorul nu a dorit aceste efecte, nu a încercat să fie arogant sau ostil și nici măcar nu a fost conștient că a făcut această impresie. Efectele comportamentului expresiv asupra mediului, atunci când există, sunt nemotivate, lipsite de scop, simple epifenomene.

### *Mijloace și scopuri*

Comportamentul de confruntare cu situațiile este întotdeauna instrumental, întotdeauna un mijloc de a atinge un scop motivat. Invers, orice comportament mijloace-scop (cu unica excepție, discutată mai sus, a renunțării voluntare la confruntarea cu situația) trebuie să fie un comportament de confruntare.

Pe de altă parte, diversele forme de comportament expresiv ori nu au nimic de-a face cu mijloacele sau scopurile (de

exemplu, stilul scrisului de mână), ori au ajuns aproape de a fi comportamente ca scop în sine (de pildă, cântatul, mersul săltat, pictatul sau improvizațiile la pian).<sup>18</sup>

### *Comportament conștient sau inconștient*

Exprimarea în formele sale cele mai pure este inconștientă sau cel puțin nu pe deplin conștientă. De obicei, nu suntem conștienți cum mergem, stăm, zâmbim sau râdem. E adevărat că putem deveni conștienți de aceste lucruri dacă suntem filmați, înregistrați pe casetă audio, ni se fac caricaturi ori suntem imitați. Dar acestea sunt excepții sau cel puțin elemente necaracteristice. Actele de expresie care sunt conștiente — alegerea hainelor, mobilei, coafurii — sunt privite drept cazuri speciale, neobișnuite sau intermediare. Dar comportamentul de confruntare cu situațiile poate fi, și de obicei chiar este, pe deplin conștient. Cazurile când e inconștient este considerat excepțional sau neobișnuit.

## **Comportamentele expresive**

Exprimarea trebuie considerată relativ nemotivată și lipsită de scop, în contrast cu confruntarea cu situațiile, care este deopotrivă motivată și cu scop. Există multe exemple de comportamente relativ nemotivate și în cele ce urmează vom discuta despre câteva dintre ele, pe scurt. Ar trebui observat că ele sunt, toate, zone relativ neglijate ale psihologiei, o excelen-

<sup>18</sup> În cultura noastră excesiv de pragmatică, spiritul instrumental poate întrece chiar și experiențele care constituie scopuri în sine: iubirea („normal să faci așa”), sportul („Bun pentru digestie”), („Relaxarea ajută la somn”), vremea frumoasă („Bine pentru afaceri”), cititul („Ar trebui să țin pasul cu lumea”), afecțiunea („Vrei să ai copii nevrotici?”), bunătatea („Bine faci, bine găsești...”), știința („Apărarea națională!”), arta („A îmbunătățit cu siguranță publicitatea americană”), bunătatea („Altfel, te trezești cu argintăria furată”).

tă ilustrare pentru cel ce studiază știința modului în care o viziune limitată asupra vieții creează o lume limitată. Pentru tâmplarul care este *numai* tâmplar, lumea e făcută din lemn.

### *Ființarea*

Comportamentele expresive tind să apară când oamenii sunt ei înșiși, se dezvoltă, cresc și se maturizează, fără să meargă nicăieri (în sensul ascensiunii sociale, de exemplu) fără să se străduiască în sensul obișnuit al eforturilor de a ajunge la o altă stare de lucruri decât cea în care se află.<sup>19</sup> Conceptul de *așteptare* poate fi util ca punct de pornire pentru a ne gândi la simpla ființare. O pisică lungită la soare așteaptă tot atât de mai mult cât așteaptă un copac. Așteptarea înseamnă timp pierdut, neapreciat, golit de semnificație pentru organism și este un produs secundar al unei atitudini față de viață excesiv orientată către mijloace. De cele mai multe ori este o reacție prostească, inefficientă și irositoare, din moment ce (1) de obicei nerăbdarea nu ajută la nimic, nici chiar din punctul de vedere al eficienței, și (2) chiar experiențele și comportamentele ce reprezintă mijloace pot fi sursă de bucurie, pot fi savurate și apreciate pentru ele însele, fără, ca să spunem așa, costuri suplimentare. Călătoria este un excelent exemplu de mod în care putem să ne bucurăm de un interval de timp ca de o experiență ce constituie un scop în sine sau să-l irosim pur și simplu. Educația e un alt exemplu. La fel sunt și relațiile interpersonale în general.

Aici este implicată și o anumită inversare a conceptului de timp pierdut. Pentru genul de persoană orientată spre util, spre scop, spre reducerea trebuințelor, timpul pierdut este acela în care nu realizează nimic și nu are nici un obiectiv. E o acțiune perfect legitimă, dar am putea sugera un alt sens, la

<sup>19</sup> Capitolul 11, „Oameni aflați în procesul de actualizare a sinelui: Un studiu asupra sănătății psihice”, aduce dovezi în sprijinul acestei observații și o dezvoltă.

fel de legitim: timpul pierdut este cel care nu aduce nici o experiență ca scop în sine, adică de care nu ne bucurăm pe deplin. „Timpul pe care te bucuri să-l pierzi nu este timp pierdut.” „Unele lucruri care nu sunt necesare ar putea fi esențiale.”

O excelentă ilustrare a incapacității culturii noastre de a lua ca atare experiențele care constituie un scop în sine poate fi văzută în plimbare, practicarea golfului, vâslit și altele de acest fel. În general, aceste activități sunt ridicate în slăvi pentru că îi duc pe oameni la aer curat, în natură, la soare, în locuri frumoase. În esență, acestea sunt modurile în care ceea ce *ar trebui* să fie activități și experiențe ca scop în sine, nemotivate, sunt introduse forțat într-un cadru de referință pragmatic, care le conferă scop și o coloratură de performanță, doar pentru a liniști conștiința occidentală.

### *Arta*

Creația artistică poate fi relativ motivată (când urmărește să comunice, să trezească emoții, să arate, să acționeze asupra altei persoane) sau nemotivată (când este expresivă și nu comunicativă, intrapersonală și nu interpersonală). Faptul că exprimarea poate avea efecte interpersonale neprevăzute (ca efect secundar) nu este relevant aici.

Dar foarte relevantă este întrebarea: „Există o *nevoie* de exprimare?” Dacă răspunsul este afirmativ, atunci exprimarea artistică, la fel ca fenomenele de catharsis și eliberare, este tot atât de motivată ca trebuința de hrană sau dragoste. Am menționat deja în capitolele precedente că, după părerea noastră, dovezile ne vor obliga în scurt timp să recunoaștem că există o *nevoie* de a exprima în acțiune feluritele impulsuri trezite în organism. Evident, de aici se vor naște paradoxuri, după cum arată faptul că *orice* nevoie și *orice* capacitate este un impuls și, ca atare, își caută exprimarea. Ar trebui atunci ca ea să devină o trebuință sau un impuls separat sau ar trebui considerată o caracteristică universală a *oricărui* impuls?

În acest punct nu trebuie să optăm pentru una dintre variante, din moment ce unicul nostru scop este să arătăm că ele sunt *toate* neglijate. Aceea dintre ele care se dovedește mai rodnică va obliga la recunoașterea (1) categoriei nemotivării sau la (2) o reconstrucție de proporții a întregii teorii a motivației.

La fel de important pentru ființa sofisticată este problema experienței estetice. E o experiență atât de bogată și valoroasă pentru atât de mulți oameni, încât ei vor disprețui pur și simplu orice teorie psihologică ce o neagă sau o neglijează, indiferent pe ce temeuri științifice s-ar baza neglijarea. Știința trebuie să explice *întreaga* realitate, nu numai porțiunile sale sărăcite, lipsite de vitalitate. Faptul că reacția estetică este inutilă și lipsită de scop și că nu știm nimic despre motivațiile sale, dacă *există* într-adevăr vreunele în sensul obișnuit al cuvântului, ar trebui să ne indice doar sărăcia psihologiei noastre oficiale.

Chiar percepția estetică, privită din punct de vedere cognitiv, poate fi considerată relativ nemotivată, în comparație cu procesele cognitive obișnuite.<sup>20</sup> Perceperea de tip taoist, dezinteresată, a multitudinii de fațete ale unui fenomen (cu referire specială nu la utilitatea sa, ci la eficacitatea cu care produce experiențe ce constituie un scop în sine) este una dintre caracteristicile percepției estetice.<sup>21</sup>

<sup>20</sup> În capitolul 17, „Stereotipizare versus adevărata cogniție”, vedem că percepția categorială este în cel mai bun caz parțială, nu este atât o examinare a tuturor atributelor unui obiect, cât o clasificare a acestuia în funcție de acele câteva attribute care ne sunt folositoare, sunt relevante pentru preocupările noastre și satisfac sau amenință satisfacerea dorințelor.

<sup>21</sup> „Creierul oferă această opțiune: actualizează amintirile folositoare și le păstrează în straturile inferioare ale conștiinței pe cele fără nici o utilitate. Același lucru ar putea fi spus despre percepție. Ca auxiliar al acțiunii, ea izolează *acea parte a realității ca întreg care ne interesează, într-un întreg; ne revelează nu atât lucrurile în sine, cât utilitatea pe care le-o putem da*. Le clasifică, le etichetează din capul locului, o singură privire aruncată asupra obiectului ne ajunge să știm cărei categorii aparține. Dar când și când, printr-un accident fericit, apar oameni ale căror simțuri sau a căror conștiință sunt mai puțin aderente la viață.

*Aprecierea*

Nu numai experiența estetică, ci și multe altele sunt recepțate și savurate pasiv de organism. Nu se poate spune că această savurare este motivată; ea poate fi cel mult scopul sau obiectivul activității motivate, epifenomenul gratificării trebuințelor.

Experiența mistică, a venerației, încântării, minunării, misterului și admirației sunt experiențe subiective bogate, de același tip pasiv, estetic; ele cotropesc organismul, inundându-l precum muzica. Și acestea sunt experiențe ca scop în sine, finale și nu instrumentale, care nu schimbă câtuși de puțin lumea exterioară. Același lucru se poate spune și despre relaxare, dacă este definită cum trebuie (Pieper, 1964).

Poate se cade să vorbim aici despre două astfel de plăceri ca scop în sine: (1) plăcerea exercitării unei funcții și (2) plăcerea de a trăi pur și simplu (plăcere biologică, trăire savurată din plin). Vedem aceste lucruri în special la copilul care repetă la nesfârșit o abilitate nou dobândită, din pura plăcere produsă de o activitate executată bine, cu îndemănare. Dansul poate fi și el un bun exemplu. Cât despre plăcerea elementară de a trăi, orice persoană bolnavă, dispeptică sau chinuită de greață poate atesta că această plăcere biologică supremă (trăirea savurată din plin) este un produs secundar automat, necăutat al faptului de a fi în viu și sănătos.

---

*Natura a omis, în cazul lor, să lege facultatea de percepție de cea de acțiune. Când privesc un lucru, îl văd în sine, fără să-l raporteze la ei înșiși. Nu percep doar din perspectiva acțiunii, ci percep ca să perceapă, fără scop, din simpla plăcere de a o face. Se nasc detașați în ce privește un anumit aspect al naturii lor, fie că e vorba de conștiința lor sau unul dintre simțuri; și, în funcție de aspectul vizat de detașare, adică un anumit simț sau conștiința, sunt pictori sau sculptori, muzicieni sau poeți. Ca urmare, viziunea asupra realității pe care o găsim în diferite arte este mult mai directă, și aceasta, pentru că artistul are nu atât intenția de a-și folosi percepția, cât de a percepe cât mai multe lucruri. (Bergson, 1944, pp. 162–163).*



*Jocul*

Jocul poate reprezenta fie un tip de comportament de confruntare cu situațiile, fie unul expresiv, așa cum reiese clar din literatura despre terapie și diagnoză prin joc. Pare foarte probabil ca această concluzie de ordin general să înlocuiască diferitele teorii funcționale, centrate pe scop și centrate pe motivație formulate până acum asupra jocului. Din moment ce nimic nu ne oprește de la a folosi dihotomia comportament de confruntare cu situațiile — comportament expresiv și în cazul animalelor, putem avea așteptări întemeiate de a vedea și interpretări mai utile, mai realiste ale jocului la animale. Pentru a deschide acest nou domeniu de cercetare trebuie doar să admitem posibilitatea că jocul poate fi inutil și nemotivat, un fenomen al ființării și nu al străduinței, un scop în sine și nu un mijloc. Probabil că același lucru se poate spune și despre râs, ilaritate, bucurie, distracție, veselie, extaz, euforie etc.

*Exprimarea intelectuală*

Exprimarea intelectuală — ideologie, filosofie, teologie, cunoaștere și așa mai departe — este o altă zonă care a opus rezistență instrumentelor oficiale ale psihologiei. Credem că acest lucru se datorează parțial faptului că gândirea a fost privită automat, de la Darwin și Dewey încoace, drept rezolvare a problemelor, adică drept motivată și funcțională. În contextul vieții bune trăite de omul sănătos, gândirea, ca și percepția, poate însemna receptare sau producere spontană și pasivă, o exprimare nemotivată, lipsită de efort și fericită a naturii și existenței organismului, a *lăsa* lucrurile să se întâmple și nu a le face să se întâmple, un exemplu al ființării tot atât de pregnant ca parfumul florilor sau merele dintr-un pom.

**PARTEA A DOUA**  
**PSIHOPATOLOGIE ȘI NORMALITATE**

## Capitolul 7

### **Rădăcinile patologiei**

Concepția despre motivație expusă până acum conține unele indicii importante pentru a înțelege originea psihopatologiei și natura frustrării, conflictului și amenințării.

Practic, toate teoriile care își propun să explice cum apare și cum persistă psihopatologia se bazează pe cele două concepte, frustrarea și conflictul, despre care vom vorbi în cele ce urmează. Unele frustrări au într-adevăr urmări patologice; altele, nu. La fel și conflictele. Se pare că, pentru a elucida misterul, va trebui să apelăm la teoria trebuințelor primare.

#### **Privare și amenințare**

Vorbind despre frustrare, e ușor să comitem greșeala de a segmenta ființa umană; încă mai există tendința de a vorbi despre frustrarea stomacului sau a gurii ori despre cea a unei trebuințe. Trebuie să ne amintim mereu că numai o ființă umană întreagă este frustrată, niciodată o parte a ei.

Având în minte această idee, se conturează o distincție importantă, și anume diferența dintre privațiune și amenințarea la adresa personalității. Definițiile obișnuite ale frustrării se referă pur și simplu la a nu primi ceea ce îți dorești, la piedicile în calea unei dorințe sau gratificări. O astfel de definiție nu reușește să facă distincția între o privațiune lipsită de importanță pentru organism (pentru care se găsește ușor un substitut, cu prea puține efecte ulterioare serioase) și, pe de altă,

parte, o privațiune ce constituie în același timp o amenințare la adresa personalității, adică la adresa Țelurilor individului în viață, a sistemului său defensiv, a stimei de sine, a actualizării sinelui — adică la adresa trebuințelor primare. În viziunea noastră, numai o privațiune *amenințătoare* are multitudinea de efecte (de obicei indezirabile) atribuite în mod curent frustrării în general.

Un obiect-Țintă poate avea două semnificații pentru individ. În primul rând are semnificația sa intrinsecă, și poate avea încă o valoare, de natură simbolică. Astfel, un copil care nu primește cornetul de înghețată pe care-l dorește poate să piardă pur și simplu acel cornet. Un al doilea copil însă, care suferă aceeași privațiune, s-ar putea să fi pierdut nu numai o gratificare senzorială, ci poate simți și că e privat de iubirea mamei sale, pentru că ea a refuzat să îi cumpere înghețata. Pentru cel de-al doilea copil, cornetul de înghețată nu are doar valoare intrinsecă, ci poate fi și purtătorul unor valori psihice. A fi privat de primirea unei înghețate ca simplă înghețată nu înseamnă probabil mare lucru pentru individul sănătos, și chiar se poate pune întrebarea dacă acest lucru ar trebui denumit tot frustrare, la fel ca alte privațiuni, mult mai periculoase. Numai atunci când un obiect-Țintă simbolizează dragostea, prestigiul, respectul sau alte trebuințe primare, privarea de el va avea efectele negative atribuite de obicei frustrării în general.

Existența dublei semnificații a unui obiect poate fi demonstrată foarte clar la anumite grupuri de animale ori în anumite situații. De exemplu, s-a demonstrat că, atunci când două maimuțe se află în relație de dominare-subordonare, o bucată de hrană reprezintă (1) un mijloc de a potoli foamea și (2) un simbol al statutului de dominație. Astfel, dacă animalul subordonat încearcă să ia hrana, va fi imediat atacat de animalul dominator. Dacă însă poate să elimine valoarea simbolică (de dominație) a hranei, dominatorul îi permite s-o mănânce. Animalul dominat poate realiza asta foarte simplu, printr-un gest de obediență, adică prin prezentare sexuală când se apropie de hrană; astfel, el pare să spună: „Vreau

mâncarea asta doar ca să-mi potolesc foamea, nu vreau să-ți contest dominația. Îți accept bucuros dominația.” În același fel, putem primi o critică din partea unui prieten în două feluri diferite. În mod normal, reacția unei persoane obișnuite va fi să se simtă atacată și amenințată (ceea ce este destul de corect, pentru că de obicei critica reprezintă un atac). Ca urmare, se zbârlește și devine furioasă. Dar dacă persoana e asigurată că acea critică nu reprezintă un atac sau un gest de respingere la adresa ei, nu numai că va asculta critica, ci va fi chiar recunoscătoare. Astfel, dacă a avut deja o mulțime de dovezi că prietenii o respectă și o iubesc, critica rămâne doar critică, nu reprezintă și un atac ori o amenințare (Maslow, 1936, 1940b).

Neglijarea acestei distincții a creat multe neînțelegeri inutile în rândul psihiatrilor. O întrebare ce apare mereu este: Frustrarea sexuală determină inevitabil toate numeroasele efecte ale frustrării sau unele dintre ele, cum ar fi agresivitatea sau sublimarea? În prezent se știe bine că există multe cazuri în care celibatul nu are efecte psihopatologice. În multe altele însă, are numeroase efecte negative. Ce factor stabilește care va fi rezultatul? Lucrul clinic cu pacienți care nu sunt nevrotici arată clar că privarea sexuală devine serios patogenă doar când individul o resimte drept respingere din partea sexului opus, inferioritate, lipsă de valoare, lipsă de respect, izolare sau neîmplinire a altor trebuințe primare. Privarea sexuală poate fi suportată cu relativă ușurință de indivizii pentru care nu are asemenea implicații.

Privațiunile inevitabile din copilărie sunt considerate și ele frustrante în mod obișnuit. Se crede că înțărcatul, controlul sfincterian, învățarea mersului și, de fapt, fiecare nou nivel de adaptare se obțin forțând copilul. Și aici, diferențierea între simpla privațiune și amenințarea la adresa personalității ne impune precauții. Observarea copiilor complet siguri de dragostea și respectul părinților a demonstrat că privațiunile, disciplina și pedepsele pot fi suportate uneori cu incredibilă ușurință. Dacă privațiunile nu sunt privite de copil

drept amenințări la adresa personalității sale, a principalelor țeluri în viață sau a trebuințelor, frustrarea are prea puține efecte.

Din acest punct de vedere rezultă că fenomenul frustrării amenințătoare e mai strâns legat de alte situații de amenințare decât de simpla privare. De asemenea, s-a constatat frecvent că efectele clasice ale frustrării sunt consecințele altor tipuri de amenințare: traumatizare, conflict, lezare a cortexului, boală gravă, amenințare fizică propriu-zisă, iminența morții, umilire sau durere foarte mare.

Aceasta ne conduce la ipoteza noastră finală, că poate frustrarea, ca unic concept, este mai puțin utilă decât două concepte care o intersectează: (1) privarea de trebuințele care nu sunt primare și (2) amenințarea la adresa personalității, adică a trebuințelor primare sau a diverselor sisteme de confruntare cu situația asociate cu ele. Privarea implică mult mai puțin decât implică de obicei conceptul de frustrare; amenințarea implică mult mai mult. Privarea nu este psihopatogenă, dar amenințarea, da.

## Conflict și amenințare

Conceptul de conflict se poate intersecta cu cel de amenințare, așa cum am văzut și în cazul frustrării. Vom analiza în cele ce urmează câteva tipuri de conflict.

Pura alegere înseamnă conflict în cel mai simplu sens. Existența cotidiană a fiecărei ființe umane este plină de nenumărate astfel de alegeri. Considerăm că diferența dintre acest tip de alegere și următorul tip pe care-l vom discuta este următoarea: primul tip presupune alegerea între două căi care duc la același obiectiv, relativ lipsit de importanță pentru organism. Reacția psihică la o astfel de situație de alegere nu este nicio dată una patologică. De fapt, cel mai adesea nu există deloc senzația subiectivă de conflict.

Un alt tip de conflict presupune situația în care obiectivul în sine este important, dar există căi alternative de a-l atinge.

Obiectivul nu este pus în pericol. Importanța sau lipsa importanței lui este, desigur, o chestiune ce va fi stabilită de fiecare organism individual. Ceea ce este important pentru un individ poate să nu fie și pentru altul. De obicei, când se ia decizia, senzația aparentă de conflict dispare. E adevărat, totuși, că atunci când obiectivul prezintă o importanță majoră, conflictul declanșat de alegerea între două sau mai multe căi ce duc în același punct poate deveni foarte intens.

Un conflict amenințător se deosebește fundamental de cele două tipuri de conflicte descrise mai sus. Este tot o situație de alegere, dar acum ea se face între două obiective diferite, ambele de necesitate vitală. Aici, în cele mai multe cazuri, reacția de alegere nu înăbușă conflictul, din moment ce decizia înseamnă renunțarea la ceva aproape la fel de necesar ca și ceea ce s-a ales. Renunțarea la un obiectiv necesar sau la satisfacerea unei trebuințe înseamnă amenințare și efectele ei persistă, chiar după ce s-a făcut alegerea. Într-un cuvânt, acest gen de alegere poate genera numai nesatisfacerea cronică a unei trebuințe primare și este patogenă.

Conflictul catastrofic ar putea fi numit mai corect amenințare pură, lipsită de alternativă sau posibilități de alegere. Ori toate variantele au efecte catastrofice, amenințătoare ori există o singură posibilitate, care reprezintă o amenințare catastrofică. O astfel de situație poate fi numită situație de conflict numai extinzând sensul cuvântului. Ea se poate vedea dacă luăm drept exemplu un om care urmează să fie executat în câteva minute sau animalul forțat să ia o decizie care știe că-i va aduce pedeapsă și în care toate posibilitățile de evadare, atac sau comportament de substituit sunt anihilate, cum se întâmplă în cazul multor experimente asupra nevrozei la animale (Maier, 1939).

Din punctul de vedere al psihopatologiei, trebuie să ajungem la aceeași concluzie ca și după analiza frustrării. Există, în genere, două tipuri de situații de conflict sau reacții la conflict: neamenințătoare și amenințătoare. Conflictele neamenințătoare sunt relativ neglijabile, din moment ce în mod normal nu sunt patogene; tipurile de conflict amenințător sunt impor-

tante, pentru că sunt foarte des patogene.<sup>22</sup> Din nou va părea că atunci când ne referim la senzația de conflict ca punct de origine al simptomelor ar fi mai bine să vorbim despre amenințare sau conflictul amenințător, din moment ce există tipuri de conflict care nu generează simptome. Dimpotrivă, unele chiar întăresc organismul.

Putem purcede acum la o reclasificare a conceptelor noastre din domeniul general al psihopatogenezei. Putem să vorbim mai întâi de privare și apoi despre alegere și să le considerăm pe amândouă nepatogene, și deci lipsite de importanță pentru cei ce studiază psihopatologia. Conceptul cu adevărat important nu este nici conflictul, nici frustrarea, ci caracteristica patogenă esențială a amândurora, adică amenințarea cu nesatisfacerea sau chiar nesatisfacerea propriu-zisă a trebuințelor primare sau și a actualizării sinelui.

## **Definirea individualizată a amenințării**

Teoria dinamică generală, ca și diferitele constatări empirice specifice indică necesitatea unei definiri individualizate a amenințării. Adică, în ultimă instanță, trebuie să definim o situație sau amenințare nu numai din perspectiva trebuințelor primare caracteristice speciei, ci și din cea a organismului individual care se confruntă cu o problemă anume. Astfel, frustrarea și conflictul au fost frecvent definite numai din perspectiva situațiilor exterioare, nu din cea a reacției interne a organismului la acele situații exterioare sau a felului cum este

---

<sup>22</sup> Amenințarea nu este întotdeauna patogenă; există moduri sănătoase de a o aborda, ca și soluții nevrotice sau psihotice. Mai mult, o situație aparent amenințătoare poate să producă sau să nu producă senzații de pericol psihic la un anumit individ. Un bombardament sau o amenințare la adresa vieții ar putea fi mai puțin amenințătoare decât un zâmbet disprețuitor, o dojană, trădarea din partea unui prieten, boala unuia dintre copii sau un act de nedreptate comis la adresa unui străin aflat la kilometri distanță. În plus, amenințarea poate avea efecte de întărire a caracterului.



percepută. Trebuie să subliniem încă o dată că o situație traumatică nu este totuna cu senzația de traumatizare; o situație traumatică *poate* constitui o amenințare psihică, dar nu *trebuie* să și fie. Mai mult, poate avea chiar efecte educative și întăritoare, dacă este abordată bine.

Cum știm când o situație anume este percepută de organism drept amenințare? Pentru ființa omenească, acest lucru poate fi stabilit cu ușurință prin orice tehnică adecvată pentru descrierea personalității totale, ca de exemplu tehnica psihanalitică. Astfel de tehnici ne ajută să aflăm de ce anume are nevoie persoana respectivă, ce îi lipsește, ce o pune în pericol. În general, adulții sănătoși sunt mai puțin amenințați de situațiile externe decât cei obișnuiți sau nevrotici. Trebuie să ne amintim că, deși sănătatea la vârsta adultă se datorează lipsei de amenințări în timpul copilăriei sau amenințărilor depășite cu succes, ea devine de-a lungul anilor tot mai inatacabilă; de exemplu, este practic imposibil să ameninți masculinitatea unui bărbat care este *foarte* sigur pe el. Pierderea iubirii nu este o amenințare prea mare pentru cel care s-a simțit iubit toată viața și se simte demn de iubire și agreabil. Din nou, se cere invocat principiul autonomiei funcționale.

Un ultim aspect, care decurge fără îndoială din teoria dinamică, este acela că trebuie să considerăm întotdeauna că senzația de amenințare reprezintă în sine o stimulare dinamică pentru alte reacții. Nici un tablou al amenințării nu este complet în cazul unui organism dacă nu știm de asemenea unde duce senzația de amenințare, ce îl determină pe individ să facă și cum reacționează organismul la acea amenințare. În teoria nevrozei e cu siguranță absolut necesar să înțelegem și natura senzației de amenințare, și reacția organismului la ea.

## Trauma și boala ca amenințare

Se cere acum să arătăm că noțiunea de amenințare include fenomene nesubsumate nici conflictului, nici frustrării, în sensul comun al acestor termeni. Anumite tipuri de boli grave pot

fi psihopatogene. O persoană care a avut un infarct grav se poartă adesea într-o manieră ce sugerează că se simte amenințată. Experiența bolii sau a spitalizării la copiii mici e percepută de cele mai multe ori drept amenințătoare, fără legătură cu privațiunile impuse de aceste situații.

Putem adăuga efectul traumatizării drastice, la un nivel foarte elementar, la lista noastră de efecte ale amenințării care nu sunt nici conflict, nici frustrare. Persoana care a trecut printr-un accident foarte grav poate să tragă concluzia că nu este stăpânul destinului propriu și că moartea se află mereu la ușă. În fața unei astfel de lumi, copleșitor de puternică și amenințătoare, unii par să-și piardă încrederea în propriile capacități, chiar și în cele mai simple. Alte traume, mai moderate, vor fi evident mai puțin amenințătoare. Am adăuga că ne putem aștepta să vedem mai frecvent o astfel de reacție la cei cu o anumită structură de caracter, care îi predispune la a se simți amenințați.

Iminența morții, indiferent din ce motive, ar putea și ea (dar nu neapărat) să ne insufle starea de amenințare, pentru că în acest context ne putem pierde încrederea elementară în noi înșine. Când nu ne mai putem descurca în acea situație, când lumea este prea mult pentru noi, când nu mai suntem stăpâni pe soarta noastră, când nu mai deținem controlul asupra noastră și a lumii, putem vorbi cu siguranță de senzația de amenințare. Și alte situații în care „nu putem face nimic” sunt percepute uneori ca amenințătoare. Poate și durerea foarte puternică ar trebui să intre în această categorie — e cu siguranță un lucru în privința căruia nu putem face nimic.

Poate că e posibilă extinderea conceptului, pentru a cuprinde fenomene de obicei incluse în altă categorie. De exemplu, putem spune că stimularea subit intensă, a fi scăpat din brațe fără avertizare, pierderea echilibrului, orice lucru inexplicabil sau nefamiliar, tulburarea rutinei sau ritmului sunt percepute de copil ca fiind amenințătoare, nu doar generatoare de trăiri afective.

Firește, trebuie să vorbim și despre cele mai adânci aspecte ale amenințării, anume privarea directă, împiedicarea sau

punerea în pericol a satisfacerii trebuințelor primare (umilire, respingere, izolare, pierderea prestigiului și a puterii); acestea sunt toate amenințări directe. În plus, proasta folosire sau nefolosirea capacităților amenință în mod direct actualizarea sinelui. În final, primejduirea metatrebuințelor sau a valorilor Ființării poate fi amenințătoare pentru persoana foarte maturizată.

## **Inhibarea actualizării sinelui ca amenințare**

În acord cu Goldstein (1939, 1940), putem înțelege majoritatea experiențelor de amenințare individuale drept situații care inhibă sau amenință să inhibe dezvoltarea în direcția actualizării sinelui. Acest accent pus pe vătămările viitoare și actuale are multe consecințe serioase. De exemplu, putem cita concepția revoluționară a lui Fromm despre conștiința „umanistă” ca percepție a devierii de la calea dezvoltării personale sau a actualizării sinelui. Această afirmație scoate puternic în evidență relativismul și deci neadecvarea teoriei lui Freud despre Supraeu.

Ar trebui să observăm totodată că a pune în relație de sinonimie *amenințarea* cu *inhibarea dezvoltării* creează posibilitatea ca o situație să nu reprezinte subiectiv o amenințare în prezent, dar să devină amenințătoare sau inhibatoare pentru dezvoltare în viitor. Copiii ar putea dori acum gratificări care să-i mulțumească, să-i liniștească sau să-i facă recunoscători, dar care le vor inhiba însă dezvoltarea. Un exemplu îl reprezintă supunerea părinților față de copil, care îi înlesnește transformarea într-un psihopat.

## **Sursa patologiei**

O altă problemă creată prin identificarea psihopatogenezei cu o dezvoltare în ultimă instanță deficitară rezultă din caracterul său monist. Am sugerat că toate bolile sau majoritatea

vin din această singură sursă; psihopatogeneza pare să fie unitară și nu multiplă. Atunci de unde vin sindroamele de boală separate? Poate nu doar psihopatogeneza, ci și psihopatologia este unitară. Poate ceea ce numim acum entități de boală separate, după modelul medical, sunt de fapt reacții superficiale și idiosincrasice la o boală generală, mai profundă, cum a susținut Horney (1937). Testul S-I al securității-insecurității (Maslow 1952) a fost construit tocmai pe o astfel de premisă de bază și se pare că până acum a avut succes în a detecta oamenii bolnavi psihic în general și nu isteria, ipohondria sau nevroza anxioasă în particular.

Din moment ce unicul nostru scop aici este să indicăm că această teorie a psihopatogenezei generează probleme și ipoteze importante, nu vom mai face acum nici un efort de a explora mai departe aceste ipoteze. E necesar numai să-i subliniem posibilitățile unificatoare și simplificatoare.

### Rezumat

Am putea rezuma spunând că, în general, percepute drept amenințătoare în sensul amintit sunt următoarele: pericolul de a se împiedica sau împiedicarea propriu-zisă a satisfacerii trebuințelor primare sau metatrebuințelor (inclusiv actualizarea sinelui) ori condițiile pe care se bazează, amenințarea la adresa vieții însăși, a integrității organismului, a integrării organismului, a controlului esențial al organismului asupra lumii și amenințarea la adresa valorilor supreme.

Oricum am defini amenințarea, există cu siguranță un aspect pe care nu trebuie să-l neglijăm. O definiție finală, indiferent ce altceva ar mai include, trebuie să se refere obligatoriu la obiectivele, valorile sau trebuințele de bază ale organismului. Aceasta înseamnă că orice teorie a psihopatogenezei trebuie să se bazeze direct pe teoria motivației.

## **Este distructivitatea instinctivă?**

În aparență, trebuințele (motive, impulsuri, pulsuni) primare nu sunt malefice și nici păcătoase. Nu e nimic neapărat rău în a dori și a avea nevoie de hrană, siguranță, apartenență și dragoste, acceptare socială, acceptare de sine și actualizare a sinelui. Dimpotrivă, majoritatea oamenilor din diferite culturi ar considera aceste dorințe — într-o formă autohtonă sau alta — dezirabile și lăudabile. Chiar cu un maximum de precauție științifică, tot ar trebui să spunem că sunt neutre, și nu rele. Același lucru se aplică și în cazul majorității sau tuturor capacităților specifice speciei umane pe care le cunoaștem (capacitatea de a rezuma, de a vorbi o limbă corect din punct de vedere gramatical, de a construi filosofii etc.), precum și în cazul diferențelor constituționale (activism sau pasivitate, mezomorfie sau ectomorfie, nivel de energie înalt sau scăzut etc.). Cât despre metatrebuințele de excelență, adevăr, frumusețe, legalitate, simplitate și altele de același fel, e practic imposibil, în cultura noastră și în majoritatea culturilor pe care le cunoaștem, să le numim intrinsec rele, malefice sau păcătoase.

Așadar, materia primă a umanității și a speciei umane nu explică uriașa cantitate de rău evidentă în lumea noastră, în istoria omenirii și în caracterul nostru individual. E adevărat, știm deja destul pentru a atribui multe din lucrurile considerate malefice bolii trupului și personalității, ignoranței și prostiei, imaturității și aranjamentelor sociale și instituționale proaste. Dar nu se poate spune că știm destul pentru a preciza

și în *ce măsură*. Știm că răul poate fi redus prin sănătate și terapie, cunoștințe și înțelepciune, maturitate cronologică și psihică, prin instituții și sisteme politice, economice și sociale eficiente. Dar cu cât poate fi redus? Pot astfel de măsuri să reducă răul la zero? Se poate accepta, cu siguranță, că știm destule pentru a respinge orice afirmație că natura umană este, în esența sa, *primordial, biologic, fundamental* malefică, păcătoasă, răutăcioasă, feroce, crudă sau criminală. Dar nu îndrăznim să spunem că nu există *deloc* tendințe de tip instinctual în comportamentul negativ. E clar că nu știm destul pentru a face o astfel de afirmație și că există cel puțin unele dovezi care s-o contrazică. Oricum, a devenit clar că o astfel de cunoaștere se poate obține și că aceste întrebări pot fi aduse sub jurisdicția unei științe umaniste extinse în mod corespunzător (Maslow, 1966; Polanyi, 1958).

Acest capitol este un exemplu de abordare empirică a unei probleme cruciale din domeniul a ceea ce a fost considerat bine și ce a fost considerat rău. Deși nu încearcă să ajungă la o formulare definitivă, ne aduce aminte că înțelegerea distructivității a progresat *într-adevăr*, chiar dacă nu până la punctul răspunsurilor finale și decisive.

## Animalele

În primul rând, e adevărat că la unele specii de animale se poate observa ceva ce pare a fi agresivitate primară; nu la toate animalele, nici măcar la multe, dar la o parte din ele, da. Unele animale par să ucidă doar de dragul de a ucide și sunt agresive fără a exista motive externe observabile. O vulpe care intră într-un coteț de găini poate ucide mai multe găini decât ar putea mânca, iar pisica ce se joacă cu șoarecele este deja proverbială. Cerbii și alte animale copitate aflate în perioada de rut vor căuta încăierări, uneori chiar abandonându-și perechea pentru asta. Îmbătrânirea pare să facă multe animale, chiar și pe cele superioare, să devină mai răutăcioase, aparent din motive constituționale, și chiar animalele anterior blânde vor ata-

ca fără să fie provocate. Diferite specii ucid nu doar pentru a-și asigura hrana.

Un binecunoscut studiu efectuat pe șobolani de laborator arată că sălbăticia, agresivitatea sau ferocitatea pot fi cultivate selectiv, exact ca trăsăturile anatomice. Tendința către ferocitate, cel puțin la această specie și posibil și la altele, poate fi un factor determinant al comportamentului moștenit în mare măsură. Ideea a devenit mai plauzibilă datorită constatării generalizate că la șobolanii sălbatici și agresivi, glandele suprarenale sunt mult mai mari decât la cei mai blânzi. Desigur, alte specii pot fi cultivate de geneticieni invers, cu scopul de a le îmblânzi, de a le face mai puțin agresive și feroce. Astfel de observații și exemple ne permit să avansăm și să acceptăm cea mai simplă dintre toate explicațiile: comportamentul în discuție provine dintr-o motivație *ad hoc*, că există un impuls ereditar care determină acest tip anume de comportament.

Totuși, la o analiză mai atentă, multe alte exemple de ferocitate aparent primară la animale nu sunt tocmai ceea ce par. Agresivitatea la animale poate fi trezită în multe moduri și de numeroase situații, la fel ca la oameni. De pildă, există un factor determinant numit teritorialitate (Ardrey, 1966) ce poate fi ilustrat de păsările care-și fac cuib pe pământ. O dată ce și-au ales locul de înmulțire, ele vor ataca orice altă pasăre care încalcă raza teritoriului pe care și l-au însușit. Dar îi vor ataca doar pe acești intruși, nu și alte păsări. Nu atacă în general, atacă doar intrușii. Unele specii atacă orice alt animal, chiar și pe cele din specia lor, dacă nu au mirosul sau înfățișarea grupului ori clanului din care fac parte. De exemplu, maimuțele urlătoare formează un fel de corporație închisă. Orice altă maimuță urlătoare care încearcă să se alăture grupului este alungată printr-un atac zgomotos. Dacă totuși rămâne prin preajmă destulă vreme, va deveni în cele din urmă membră a grupului și va ataca la rândul ei orice străin care se apropie.

Când se studiază animalele superioare, se descoperă că atacul este corelat din ce în ce mai mult cu dominația. Aceste

studii sunt prea complexe pentru a fi citate amănunțit, dar putem spune că această dominație și agresivitatea care decurge uneori din ea au o valoare funcțională sau de supraviețuire pentru animal. Locul animalului în cadrul ierarhiei dominantei este determinat parțial de succesul actelor sale agresive, iar locul în ierarhie determină la rândul lui câtă mâncare va primi, dacă va avea o pereche și alte satisfacții biologice. Practic, toate actele de cruzime ale acestor animale survin numai când sunt necesare pentru a valida statutul de dominație sau pentru a provoca o revoluție în cadrul acestuia. Nu știu cât de adevărate sunt aceste aspecte în cazul altor specii, dar cred că fenomenul teritorialității, al atacului asupra străinilor, al protecției geloase a femelelor, al atacului asupra celor bolnavi sau slabi și alte fenomene deseori explicate prin agresivitate sau cruzime instinctivă sunt motivate de dominație și nu de o motivație specifică a agresivității ca scop în sine; această agresivitate poate fi un comportament-mijloc, nu comportament-scop.

Când sunt studiate primatele se observă că agresivitatea devine tot mai puțin primară și tot mai derivată și mai reactivă, mai funcțională, o reacție tot mai de înțeles și mai logică la o totalitate de motivații, forțe sociale, și factori determinanți situaționali imediați. La cimpanzeu, animalul cel mai apropiat de ființa umană, nu descoperim nici un comportament care poate fi suspectat de agresivitate de dragul agresivității. Aceste animale sunt atât de agreabile, cooperante și prietenoase, în special cele tinere, încât în unele grupuri nu se poate vedea nici un fel de agresiune, indiferent de motive. Același lucru se poate afirma și despre gorile.

În acest punct trebuie să spun că întregul argument care extrapolează de la animal la om trebuie, fără doar și poate, să trezească mereu unele suspiciuni. Dar dacă este acceptat, de dragul argumentului, trebuie conchis, dacă pornim cu raționamentul de la animalele cele mai apropiate de oameni, că acestea dovedesc aproape opusul a ceea ce s-a considerat până acum a fi adevărat. Dacă oamenii au o moștenire animalică, ea trebuie să fie în mare măsură antropoidă, iar mai-



muștele antropoide sunt mai degrabă cooperante decât agresive.

Această greșeală exemplifică un tip general de gândire pseudostiintifică ce poate fi descrisă ca animalocentrism nelegitim. Procedura potrivită pentru a face o astfel de greșeală este să construiești mai întâi o teorie sau să formulezi o judecată, iar apoi să selectezi din toată gama evolutivă acel animal care-ți ilustrează cel mai bine afirmațiile. În al doilea rând, trebuie să închidem deliberat ochii la comportamentul tuturor animalelor care nu se potrivesc cu teoria. Dacă cineva vrea să demonstreze existența distructivității instinctive, alege cu siguranță lupul și uită de iepure. În al treilea rând, trebuie să uităm că tendințele clare de dezvoltare pot fi văzute numai studiind întreaga scară filogenetică de jos în sus, în loc să se aleagă anumite specii favorite. De exemplu, urcând pe scara regnului animal, preferințele alimentare devin din ce în ce mai importante, iar foamea pură, tot mai puțin importantă. În plus, variabilitatea crește tot mai mult, perioada dintre fertilizare și maturitate tinde, cu unele excepții, să crească și ea; și, poate cel mai semnificativ, reflexele, hormonii și instinctele devin tot mai puțin importante ca factori determinanți și sunt înlocuite în măsură tot mai mare de inteligență, învățare și determinare socială.

Dovezile obținute din studierea animalelor pot fi rezumate spunând în primul rând că a argumenta plecând de la animale și ajungând la om este întotdeauna o sarcină delicată, de rezolvat cu cele mai mari precauții; în al doilea rând, că o tendință primară, moștenită, către distructivitate sau agresivitate poate fi găsită la unele specii de animale, deși probabil la mai puține decât se crede. La unele specii chiar lipsește cu desăvârșire. În al treilea rând, la o analiză atentă, cazurile specifice de comportament agresiv la animale se dovedesc deseori a fi reacții secundare, derivate la diverși factori determinanți și nu doar expresii ale agresivității instinctive ca scop în sine. În al patrulea rând, cu cât urcăm mai mult pe scara evoluției și cu cât ne apropiem mai tare de om, cu atât mai clar se vede că dovezile presupusului instinct primar al agresivității devin

tot mai slabe, astfel încât, când ajungem la maimuțe, par să fi dispărut cu desăvârșire. În al cincilea rând, dacă studiem mai atent maimuțele, cele mai apropiate rude ale noastre dintre animale, găsim prea puține dovezi (sau chiar deloc) ale existenței agresivității primare, pline de răutate, dar în schimb găsim multe dovezi de prietenie, spirit de cooperare și chiar altruism. Un ultim punct important survine din tendința noastră de a postula motive, când singurul lucru pe care-l cunoaștem este comportamentul. Cercetătorii comportamentului animal sunt acum cu toții de acord că majoritatea carnivorelor îșiucid prada doar ca să-și obțină hrana, nu din sadism, cam tot așa cum noi mâncăm friptură datorită trebuinței de hrană, și nu din dorința de a ucide. Toate acestea înseamnă că de aici înainte ar trebui să privim cu suspiciune sau chiar să respingem orice argument evoluționist cum că natura noastră animală ne obligă la agresivitate sau distructivitate ca scop în sine.

## Copiii

Observațiile, studiile experimentale și constatările legate de copii par uneori să semene cu o metodă proiectivă, cu pata de cerneală a lui Rorschach în care poate fi proiectată ostilitatea adulților. Se aud multe despre distructivitatea înăscută și egoismul înăscut al copiilor și există mult mai multe lucrări dedicate acestor subiecte decât cele care abordează spiritul de cooperare, bunătatea, compasiunea și așa mai departe. Mai mult, acestea din urmă, puține la număr, sunt de obicei trecute cu vederea. Psihologii și psihanaliștii au descris deseori copilul drept un mic diavol, născut cu pecetea păcatului original și cu ură în suflet. Fără îndoială, această imagine nediluată este falsă. Trebuie să recunosc cu regret că nu există suficiente materiale științifice în acest domeniu. Îmi bazez raționamentul doar pe câteva studii excelente, în special cel al lui Lois Murphy (1937), despre compasiune la copii. Totuși, chiar și aceste dovezi puține la număr sunt suficiente pentru a pune la îndoială concluzia că copiii sunt niște mici animale primor-

dial distructive, agresive și ostile, în care trebuie inculcat cu forța un dram de bunătate prin disciplină și pedeapsă.

Dovezile clare experimentale și de observație par să arate că, de fapt, copiii normali sunt adesea ostili, distructivi și egoiști într-o manieră primitivă, așa cum s-a susținut. Dar al-teori, și poate la fel de des, sunt generoși, cooperanți și altru-iști, în aceeași manieră primitivă. Principiul de bază care de-termină frecvența fiecăruia dintre aceste două tipuri de comportament pare a fi că acel copil care se simte în nesigu-ranță, frustrat la un nivel elementar sau amenințat în nevoia lui de siguranță, dragoste, apartenență și stimă de sine este copilul care va arăta cel mai mult egoism, ură, agresivitate și distructivitate. La copiii iubiți și respectați de părinți ar tre-bui să găsim mai puțină distructivitate, și în opinia mea, do-vezile existente arată că chiar așa *este*. Aceasta sugerează o in-terpretare reactivă, instrumentală sau defensivă a ostilității, mai degrabă decât una instinctivă.

Dacă studiem un copil sănătos, îngrijit și iubit, să spu-nem până la vârsta de un an și poate și mai târziu, e foarte puțin probabil să vedem la el ceva care să poată fi numit ma-lefic, păcat originar, sadism, răutate, plăcere de a răni, dis-tructivitate, ostilitate ca scop în sine sau cruzime delibera-tă. Dimpotrivă, observarea atentă și de durată dovedește contrariul. Practic toate caracteristicile de personalitate ale oamenilor aflați în procesul de actualizare a sinelui, tot ce este de îndrăgit, de admirat și de invidiat se regăsesc la ast-fel de copii — mai puțin cunoștințele, înțelepciunea și expe-riența. Un motiv pentru care iubim copiii și ni-i dorim atât trebuie să fie tocmai acesta: faptul că în primii un an-doi de viață nu se poate vedea la ei nimic malefic, nici un strop de ură sau răutate.

Cât despre distructivitate, mă îndoiesc foarte tare că ea apa-re la copiii normali ca expresie primară directă a unui simplu impuls de a distruge. Nenumărate exemple de aparentă dis-tructivitate pot fi demontate la o analiză dinamică mai aten-tă. Copilul care desface un ceas în bucați nu consideră că îl distruge, ci că-l examinează. Dacă trebuie să ne referim aici la

un instinct primar, curiozitatea ar fi o alegere mult mai potrivită. Multe alte exemple care îi par dovezi de distructivitate mamei necăjite se dovedesc a însemna nu doar curiozitate, ci și activism, joacă, exersare a capacităților și îndemnărilor în plină dezvoltare și uneori creație propriu-zisă, ca atunci când copilul taie notele atent bătute la mașină ale tatălui în forme mitite și frumoase. Nu cred că există o plăcere pură a distrugerii intenționate la copiii mici. O posibilă excepție o constituie cazurile patologice; de exemplu, epilepsia sau postencefalita. Chiar și în aceste cazuri așa-zis patologice, nu se știe dacă distructivitatea nu este cumva reactivă, o reacție la amenințările de un fel sau altul.

Rivalitatea între frați este un caz cu totul special și uneori enigmatic. Un copil de doi ani poate fi periculos de agresiv cu frățiorul său nou-născut. Uneori, intenția ostilă este exprimată în mod foarte naiv și direct. O explicație rezonabilă ar fi că un copil de doi ani pur și simplu nu poate formula gândul că mama lui poate iubi *doi* copii. El nu rănește de dragul de a răni, ci ca să-și păstreze dragostea mamei.

Un alt caz special îl constituie personalitatea psihopatologică, a cărei agresivitate pare deseori nemotivată, adică pare să fi fost săvârșită de dragul agresivității. Trebuie să amintim aici un principiu enunțat pentru prima oară de Ruth Benedict (1970) în încercarea de a explica motivul pentru care societățile sigure pot porni un război. Explicația ei a fost că oamenii aflați în siguranță, sănătoși nu sunt ostili sau agresivi la adresa unor oameni care sunt, în sens larg, frații lor, oameni cu care se pot identifica. Dacă anumiți oameni *nu* sunt văzuți ca ființe umane, ei pot fi eliminați cu ușurință chiar de persoane blânde, iubitoare, sănătoase, în același fel în care acestea ucid insectele supărătoare sau sacrifică animale pentru hrană fără a simți pic de vinovăție.

Pentru a înțelege psihopatii, ne ajută să presupunem că ei nu se identifică afectiv cu alți oameni, astfel că îi pot răni sau chiar ucide cu detașare, fără ură, fără plăcere, exact așa cum ucid animalele care au devenit o pacoste pentru ei. Unele reacții ale copiilor care par crude vin probabil tot din lipsa iden-

tificărilor de acest fel, când copilul nu e suficient de matur pentru a stabili relații interpersonale.

În fine, ne pare că sunt implicate și anumite considerații semantice importante. Ca s-o spunem cât mai pe scurt posibil, „agresivitate”, „ostilitate” și „distructivitate” sunt termeni ai adulților. Ele au pentru adulți sensuri pe care *nu* le au și pentru copii, așa că nu ar trebui să mai fie folosiți înainte de a fi modificați sau redefiniți.

De exemplu, copiii aflați în al doilea an de viață se pot juca independent alături unii de alții, fără să interacționeze în vreun fel. Când între doi copii aflați într-o asemenea situație apar interacțiuni egoiste sau agresive, nu e vorba despre genul de relație interpersonală ce poate surveni între copiii în vârstă de zece ani; e posibil ca existența celui alt să nu fie conștientizată. Când un astfel de copil îi smulge celui alt jucăria, întâmpinând rezistență, acțiunea seamănă mai degrabă cu efortul de a scoate un obiect dintr-un recipient strâmt decât cu agresivitatea egoistă a adultului.

La fel stau lucrurile și în cazul sugarului activ care constată că i se ia sfârcul din gură și urlă de furie sau al copilului în vârstă de trei ani care-și lovește mama când aceasta îl pedepsește sau al celui de cinci ani care strigă furios „aș vrea să mori!” sau al celui de doi ani care se poartă mereu brutal cu fratele nou-născut. În nici una dintre aceste situații nu ar trebui să tratăm copilul ca pe un adult, nici să-i interpretăm reacția ca pe cea a unui adult.

Majoritatea comportamentelor de acest fel, înțelese dinamic în contextul cadrului de referință al copilului, trebuie probabil acceptate ca fiind reactive. Asta înseamnă că, foarte probabil, ele vin din dezamăgire, respingere, singurătate, frică de pierdere a respectului ori frică de pierdere a protecției (adică frustrarea trebuințelor primare sau amenințarea nesatisfacerii lor), și nu atât dintr-un imbold de sine stătător, moștenit, de a urî sau vătăma. Cunoștințele noastre — sau mai degrabă absența lor — nu ne permit să spunem dacă această explicație reactivă explică *toate* comportamentele distructive, și nu doar majoritatea lor.

## Antropologia

Discuția pe marginea datelor comparative poate fi extinsă dacă recurgem la etnologie. Putem afirma că până și o trecere superficială în revistă a materialului îi va dovedi oricărui cititor interesat că procentul de ostilitate, agresivitate sau distructivitate la culturile primitive existente nu este constant, ci variază de la aproape 0 la aproape 100. Există popoare ca arapesh care sunt atât de blânde, prietenoase, lipsite de agresivitate, încât trebuie să meargă la extreme pentru a găsi un om suficient de capabil de a se impune încât să le organizeze ceremoniile. La cealaltă extremă putem găsi popoare precum chukchi și dobu, atât de pline de ură, că te fac să te întrebi ce-i împiedică să se omoare între ei până la unul. Bineînțeles, acestea sunt descrieri ale comportamentului observat din exterior. Ne putem întreba în continuare ce impulsuri inconștiente se află la baza acestor comportamente, impulsuri care *ar putea* fi diferite de ceea ce *vedem*.

Se pare că ființele umane nu trebuie să fie agresive sau distructive nici măcar cât individul obișnuit din societatea americană, ca să nu mai vorbim de cei din alte părți ale lumii. Se pare că există, în dovezile furnizate de antropologie, motive întemeiate de a considera că distructivitatea, răutatea sau cruzimea oamenilor sunt, cel mai probabil, o consecință secundară, reactivă, a frustrării trebuințelor primare sau a amenințării la adresa acestora.

## Experiența clinică

Din experiențele obișnuite prezentate în literatura psihoterapeutică reiese că violența, furia, ura, tendințele distructive, impulsurile de răzbunare și alte trăiri similare există din belșug la toți oamenii, fie la suprafață, fie ascunse. Terapeuții experimentați vor refuza să ia în serios afirmația unui om cum că nu a simțit niciodată ură. Vor presupune pur și simplu că

persoana respectivă și-a reprimat sau refulat acel simțământ, care e de așteptat să fie regăsit la oricine.

Totuși, tot experiența generală din psihoterapie arată că dacă individul vorbește liber despre impulsurile sale violente (fără să le traducă în act), aceasta tinde să le purifice, să le reducă frecvența și să le elimine componentele nevrotice, nerealistele. Rezultatul general al terapiei încununate de succes (sau al dezvoltării și maturizării reușite) tinde să fie aproximativ acela observabil la oamenii aflați în procesul de actualizare a sinelui: aceștia (1) resimt prin ostilitate, ură, violență, răutate, agresivitate distructivă mult mai rar decât omul obișnuit; (2) nu-și *pierd* furia sau agresivitatea, însă aceste trăiri suportă o schimbare calitativă, transformându-se în indignare, afirmare de sine, refuz de a accepta exploatarea, mânie în fața nedreptății, adică din agresivitate nesănătoasă în agresivitate sănătoasă; și (3) oamenii mai sănătoși par să se teamă mult mai puțin de propria furie și agresivitate, așa că le pot exprima din toată inima atunci când totuși o fac. Violența are două antonime, nu unul. Opusul violenței poate fi mai puțină violență, sau controlul violenței proprii, sau efortul de a nu fi violent. *Sau* poate fi opoziția dintre violența sănătoasă și cea nesănătoasă.

Totuși, aceste „date” nu ne rezolvă problema și este foarte instructiv să aflăm că Freud și discipolii săi fideli consideră că violența este instinctivă, în timp ce Fromm, Horney și alți neo-freudieni trag concluzia că nu e deloc așa.

## Endocrinologia și genetica

Cine vrea să pună laolaltă tot ce se știe despre sursele violenței va trebui să recurgă și la informațiile adunate de endocrinologi. Din nou, situația este relativ simplă la animalele inferioare. Nu există nici o îndoială că hormonii sexuali, cei secretați de glandele suprarenale și de hipofiză determină agresivitatea, dominația, pasivitatea și sălbăticia. Dar pentru că toate glandele endocrine se influențează reciproc, unele dintre aceste date sunt foarte complexe și cer cunoștințe specia-

le. Acest fapt este și mai adevărat în cazul speciei umane, datele despre ea fiind chiar mai complexe. Și totuși, nu îndrăznim să le ignorăm. Există și aici dovezi că hormonii masculini au ceva de a face cu afirmarea de sine, cu pregătirea pentru luptă și capacitatea de a lupta și așa mai departe. Există unele dovezi că indivizi diferiți secretă cantități diferite de adrenalină și noradrenalină și că aceste substanțe chimice au legătură cu predispoziția individului spre luptă și nu spre fugă. Noua știință interdisciplinară a psihoendocrinologiei ne va învăța, fără îndoială, multe despre problema de care ne ocupăm în acest capitol.

Bineînțeles că date oferite de genetică, privitoare la cromozomi și gene, vor avea o relevanță specială. De exemplu, descoperirea faptului că bărbații cu doi cromozomi masculini (o doză dublă de ereditate masculină) tind să fie violenți la modul aproape incontrollabil face imposibil ecologismul pur. În cele mai pașnice societăți, cu condiții sociale și economice perfecte, *unii* oameni vor trebui să fie violenți, pur și simplu fiindcă așa sunt alcătuiți. Desigur, această descoperire aduce în discuție o chestiune mult discutată, dar încă neclarificată: are bărbatul, în special cel adolescent, nevoie de violență, de cineva sau ceva cu care să lupte, să se afle în conflict? Există unele dovezi cum că așa stau lucrurile, nu numai pentru oamenii adulți, ci chiar și pentru copii mici și pentru puii de mai-muță. Stabilirea măsurii în care acest aspect este determinat intrinsec o lăsăm pe seama viitorilor cercetători.

## Considerații teoretice

Așa cum am văzut, o concepție larg împărtășită spune că distructivitatea sau agresivitatea este un comportament secundar sau derivat, nu o motivație primară. Aceasta presupune să ne așteptăm ca, la ființa umană, comportamentul ostil sau distructiv să se dovedească a fi rezultatul unui motiv identificabil, reacția la o altă stare de fapt, produs și nu sursă originară. Concepția contrastantă afirmă că distructivitatea este



produsul direct și primar, întreg sau parțial, al unui instinct al distructivității.

În orice discuție de acest gen, cea mai importantă distincție ce poate fi făcută este cea dintre motivație și comportament. Comportamentul este determinat de multe forțe, dintre care motivația internă este doar una. Aș spune foarte pe scurt că orice teorie privind determinarea comportamentului ar trebui să se ocupe cel puțin de următorii factori determinanți: (1) structura caracterului, (2) presiunile culturale și (3) situația sau contextul imediat. Cu alte cuvinte, studiul motivației interne este numai una din cele trei zone majore implicate în orice studiu asupra principalilor factori determinanți ai comportamentului. Cu aceste considerații în minte, îmi voi reformula întrebarea: Ce anume determină comportamentul distructiv? Și apoi, este o anumită motivație moștenită, predeterminată, *ad hoc*, singurul lui factor determinant? Firește, aceste întrebări își găsesc singure răspunsul, imediat, pe o bază apriorică. Toate motivațiile posibile, luate laolaltă, nu pot determina singure apariția agresivității sau a distructivității, cu atât mai puțin un instinct anume. Trebuie să fie implicată cultura în general, iar situația sau contextul imediat în care survine comportamentul trebuie de asemenea luate în considerație.

Mai există încă un mod de a pune problema. Se poate arăta cu certitudine că, în cazul ființei umane, comportamentul distructiv derivă din atâtea surse diferite, încât devine ridicol să vorbești despre un singur imbold de distrugere. Acest fapt poate fi ilustrat de câteva exemple.

Distructivitatea poate surveni accidental, atunci când individul mătură ceva din cale în drumul spre atingerea obiectivului său. Un copil care încearcă din greu să ajungă la o jucărie aflată la distanță nu va observa că, pe drum, își calcă în picioare alte jucării (Klee, 1951).

Distructivitatea poate surveni ca una dintre reacțiile simultane la amenințarea primară. Astfel, orice amenințare cu privarea trebuințelor primare, orice amenințare la adresa sistemului defensiv sau de confruntare cu situațiile, orice amenințare la adresa modului de viață în general va declanșa

probabil anxietate și ostilitate, ceea ce înseamnă că în astfel de reacții e de așteptat să apară foarte des comportamentul ostil, distructiv sau agresiv. În ultimă instanță, e un comportament defensiv, de contraatac, nu un atac ca scop în sine.

Orice vătămare a organismului, orice percepție a unei deteriorări organice va trezi probabil persoanei nesigure senzații similare de amenințare, astfel că e de așteptat apariția comportamentului distructiv, ca în multe cazuri de leziuni cerebrale, când pacientul încearcă prin tot felul de măsuri desperate să-și întărească stima de sine zdruncinată.

Un motiv al comportamentului agresiv peste care se trece în mod obișnuit cu vederea sau, dacă nu, este formulat incorrect este concepția dictatorială despre viață. Dacă oamenii ar fi trăit într-o junglă în care toate celelalte animale ar fi împărțite în două categorii, cele care îi pot mânca și cele care pot fi mâncate, atunci agresivitatea ar putea deveni un lucru logic și de bun-simț. Probabil că oamenii descriși ca dictatoriali tind adesea să-și imagineze inconștient lumea ca pe o astfel de junglă. Pe principiul că cea mai bună apărare e atacul, acești oameni sunt capabili să izbucnească, să lovească, să distrugă fără absolut nici un motiv aparent, iar reacția rămâne fără sens până când se înțelege că ea a venit pur și simplu ca urmare a anticipării unui atac din partea celui alt. Ostilitatea defensivă are multe alte forme binecunoscute.

Dinamica reacțiilor sado-masochiste a fost până acum destul de bine analizată și se știe că ceea ce pare a fi o simplă agresiune poate avea în spate o dinamică foarte complexă. Această dinamică face ca apelul la un presupus instinct al ostilității să pară mult prea simplu. Același lucru este valabil pentru dorința copleșitoare de putere la alți oameni. Analiza lui Horney (1939) a arătat clar și în această privință, e inutil să recurgem la o explicație de ordin instinctual. Al Doilea Război Mondial ne-a învățat că atacarea celor răi și apărarea celor îndreptățiți indignați nu sunt același lucru din punct de vedere psihologic.

Lista ar putea fi extinsă cu ușurință. Am amintit aceste câteva exemple pentru a-mi ilustra punctul de vedere conform

căruia comportamentul distructiv este foarte adesea un simptom, un tip de comportament ce poate fi determinat de mulți factori. Cel care vrea să adopte cu adevărat perspectiva dinamică trebuie să învețe să fie mereu conștient că aceste comportamente ar putea să pară similare, în pofida faptului că derivă din surse diferite. Terapeutul adept al perspectivei dinamice nu e o cameră de luat vederi sau un casetofon; îl interesează să afle nu doar ceea ce se întâmplă, ci și motivele pentru care se întâmplă acele lucruri.

## Distructivitatea: instinctivă sau dobândită?

Am putea menționa date culese din istorie, sociologie, studii de management, semantică, patologie medicală de toate felurile, politică, mitologie, psihofarmacologie etc. Dar nu mai trebuie să amintim că întrebările cu care debutează acest capitol sunt *empirice*, astfel că putem avea încredere că rezultatele cercetărilor viitoare ne vor da răspunsurile. Bineînțeles, integrarea datelor din domenii diferite face cercetarea în echipă foarte plauzibilă, chiar necesară. Oricum, setul de mostre nesistematic ales aici din datele disponibile ar trebui să fie suficient pentru a ne determina să respingem polarizarea extremă, de tip „alb sau negru”, care ne-ar obliga să alegem *fie* instinctul, ereditatea, soartă biologică, *fie* mediul, forțele sociale, învățarea. Vechile polemici „ereditate sau mediu” nu s-au stins încă, deși ar fi trebuit. În mod clar, distructivitatea are o pluralitate de factori determinanți. E absolut clar, chiar și acum, că printre acești factori trebuie să menționăm cultura, învățarea, mediul. E mai puțin clar, dar foarte probabil ca factorii biologici să joace și ei un rol esențial, chiar dacă nu putem ști cu certitudine care este acesta. Trebuie cel puțin să acceptăm inevitabilitatea violenței ca parte a esenței umane, chiar și numai pentru că trebuințele primare sunt condamnate neîndoielnic să nu fie satisfăcute uneori, și știm că specia umană este construită în așa fel încât violența, furia, răzburarea sunt consecințe frecvente ale unor asemenea frustrări.

În fine, nu e nevoie să alegem între atotputernicia instinc-  
telor și atotputernicia culturii. Poziția prezentată în acest ca-  
pitole transcende această dihotomie și îi dovedește inutilitatea.  
Ereditatea sau o altă determinare biologică nu înseamnă „tot  
sau nimic”; e o chestiune de grad, de mult sau puțin. Majori-  
tatea informațiilor adunate până acum arată că la ființa uma-  
nă *există* factori determinanți biologici și ereditari, dar la ma-  
joritatea indivizilor sunt destul de slabi și ușor de dominat de  
forțele culturale dobândite. Acești factori sunt nu numai slabi,  
ci și fragmentari, rămășițe, nici pe departe instinctele în for-  
ma lor completă existente la animalele inferioare. Ființele uma-  
ne nu au instincte, dar par să aibă *totuși* rămășițe ale instinc-  
telor, trebuințe de tip instinctual, capacități și potențialități  
intrinseci. Mai mult, experiența clinică și cea oferită de studie-  
rea personalității sugerează că, în general, aceste tendințe sla-  
be de tip instinctual sunt bune, dezirabile și sănătoase, nu ma-  
ligne sau malefice, că efortul mare necesar pentru a le salva  
de la anihilare este posibil și merită făcut și, mai mult, că el  
este un rol major al oricărei culturi care se poate numi bună.

## Psihoterapia ca relație interumană bună

Este uimitor că psihologia experimentală nu s-a îndreptat către studiul psihoterapiei ca spre o mină de aur încă ne-exploatată. Ca rezultat al psihoterapiei reușite, oamenii percep, gândesc și învață altfel. Motivele lor se schimbă, la fel și trăirile afective. Psihoterapia e cea mai bună tehnică din câte am avut vreodată de a dezveli cea mai profundă natură a oamenilor, atât de diferită de personalitatea lor de suprafață. Relațiile lor interpersonale și atitudinea față de societate se schimbă. Caracterul lor (sau personalitatea) se schimbă și el, superficial, dar și în profunzime. Există chiar și dovezi că li se schimbă înfățișarea, că ajung la o mai bună sănătate fizică etc. În unele cazuri, chiar și coeficientul de inteligență crește. Și totuși, cuvântul *psihoterapie* nici măcar nu apare în indexul celor mai multe cărți despre învățare, percepție, gândire, motivație, psihologie socială, psihologie fiziologică și altele.

Ca să luăm un singur exemplu, nu există nici o îndoială că teoria învățării ar beneficia, ca să nu spunem mai mult, de pe urma studierii efectelor asupra învățării exercitate de forțe terapeutice cum ar fi căsătoria, prietenia, asocierea liberă, analiza rezistenței, succesul profesional, ca să nu mai vorbim despre tragedie, traumă, conflict și suferință.

Un alt set la fel de important de probleme nerezolvate iese la iveală prin examinarea relației psihoterapeutice ca simplu exemplu secundar de relație interumană sau socială, adică o

ramură a psihologiei sociale. Putem descrie acum cel puțin trei moduri în care pacienții și terapeuții se pot raporta unii la alții — cel dictatorial, cel democratic și cel de tip *laissez-faire*, fiecare cu utilitatea sa specială, la timpul său. Dar tocmai aceste trei tipuri de relații se regăsesc în atmosfera socială din cluburile copiilor, în stilurile de hipnoză, în tipuri de teorii politice, în relațiile dintre mamă și copil (Maslow, 1957) și în tipuri de organizare socială ce pot fi găsite la primate (Maslow, 1940a).

Orice studiu minuțios asupra obiectivelor și scopurilor terapiei trebuie să expună cu promptitudine dezvoltarea inadecvată a teoriilor actuale asupra personalității, să pună sub semnul întrebării afirmația științei ortodoxe cum că valorile nu au ce căuta în știință, să dezvăluie limitările concepțiilor medicale de sănătate, boală, terapie și vindecare și să arate clar că din cultura noastră lipsește un sistem de valori utilizabil. Nu e de mirare că oamenii se tem de această problemă. Ar putea fi invocate multe alte exemple pentru a demonstra că psihoterapia constituie un departament important al psihologiei generale.

Am putea spune că psihoterapia are loc în șapte moduri principale: (1) prin exprimare (împlinirea actului, eliberare, catharsis), (2) prin gratificarea trebuințelor primare (oferind sprijin, confirmare, protecție, dragoste și respect), (3) prin îndepărtarea pericolului (protecție, condiții politice, economice și sociale favorabile), (4) prin îmbunătățirea capacității de revelație intuitivă, de cunoaștere și înțelegere, (5) prin sugestie sau autoritate, (6) prin atacarea directă a simptomelor, ca în diferitele terapii comportamentale, și (7) prin actualizare a sinei, individualizare sau dezvoltare pozitivă. Pentru scopurile mai generale ale teoriei personalității, aceasta constituie totodată o listă a modurilor în care se schimbă personalitatea în direcții acceptate cultural și psihiatric.

Aici ne interesează în special descoperirea câtorva din relațiile dintre datele furnizate de terapie și teoria motivației prezentată până acum în această carte. Se va vedea că gratificarea trebuințelor primare constituie un pas important (poate *cel*

*mai important*) pe calea către obiectivul ultim, pozitiv al terapiei, anume actualizarea sinelui.

Vom arăta, de asemenea, că aceste trebuințe primare pot fi satisfăcute în general *numai de către alte ființe umane* și că terapia trebuie deci să se desfășoare în principal pe o bază interpersonală. Seturile de trebuințe personale a căror gratificare constituie medicația terapeutică de bază (de exemplu siguranța, apartenența, dragostea și respectul) pot fi obținute numai de la ceilalți.

Aș vrea să spun din capul locului că experiența mea s-a limitat aproape în întregime la terapiile de scurtă durată. Cei care au experiență în principal în terapia psihanalitică (mai profundă) vor ajunge, foarte probabil, la concluzia că intuiția revelatoare și nu gratificarea trebuințelor este leacul *cel mai important*. Aceasta, pentru că oamenii cu tulburări serioase sunt incapabili să accepte sau să asimileze satisfacerea trebuințelor primare înainte de a renunța la interpretarea infantilă a propriei persoane și a celorlalți și de a reuși să perceapă și să accepte realitatea personală și interpersonală așa cum este ea.

Dacă am dori, am putea aduce contraargumente, arătând că scopul terapiei centrate pe intuiția revelatoare este cel de a face posibilă acceptarea relațiilor interpersonale bune și gratificarea trebuințelor asociată cu acestea. Știm că intuiția revelatoare a fost eficientă numai pentru că se produc aceste schimbări motivaționale. Totuși, acceptarea momentană a unei diferențieri grosiere între terapia mai simplă, de mai scurtă durată, centrată pe gratificarea trebuințelor, și terapia mai profundă, mai îndelungată și mai laborioasă centrată pe intuiția revelatoare, are o valoare euristică. După cum vom vedea, gratificarea trebuințelor este posibilă în multe situații non-tehnice, cum ar fi căsnicia, prietenia, colaborarea sau activitatea educativă. Aceasta deschide calea teoretică spre a extinde abilitățile terapeutice la tot felul de terapeuți nespecialiști. În prezent, terapia bazată pe intuiția revelatoare este fără îndoială o chestiune tehnică, pentru care e necesară multă pregătire și formare. Căutarea neobosită a consecințelor teoretice ale aces-

tei dihotomii între terapia neprofesionistă și cea profesionistă își va dovedi larga utilitate.

Putem, de asemenea, să ne hazardăm avansând părerea că deși terapiile mai profunde, centrate pe intuiția revelatoare, implică principii suplimentare, și ele pot fi înțelese cel mai bine dacă alegem drept punct de plecare studierea efectelor frustrării și gratificării trebuințelor umane primare. Este exact opusul practicii existente actualmente de a deriva explicații pentru terapiile de mai scurtă durată din studierea unei forme sau alta de psihanaliză (sau altă terapie bazată pe intuiția revelatoare). Un produs secundar al acestei din urmă abordări a fost transformarea studierii psihoterapiei și a dezvoltării persoanele într-o zonă izolată din cadrul teoriei psihologice, mai mult sau mai puțin autonomă și guvernată de legi speciale, proprii doar acestui domeniu. Capitolul de față respinge explicit astfel de afirmații și pleacă de la convingerea că nu există reguli *ad hoc* în psihoterapie. Dacă am început ca și cum ar exista, e nu numai pentru că majoritatea psihoterapeuților au studii medicale și nu psihologice, ci și din cauza ciudatei orbiri a psihologilor experimentalisti față de repercusiunile pe care le are fenomenul psihoterapiei asupra concepției lor despre natura umană. Pe scurt, putem afirma nu doar că psihoterapia trebuie să se bazeze, în ultimă instanță, pe o teorie psihologică generală solidă, ci și că teoria psihologică trebuie să se extindă pentru a deveni adecvată pentru această responsabilitate. În consecință, ne vom ocupa mai întâi de fenomenele terapeutice mai simple, amânând problema revelației intuitive pentru o parte ulterioară a acestui capitol.

## **Psihoterapia și gratificarea trebuințelor**

Cunoaștem multe aspecte care, luate împreună, fac imposibilă orice teorie despre psihoterapie care să fie (1) pur cognitivă sau (2) pur impersonală, dar care sunt totuși compati-



bile cu teoria gratificării dorințelor și cu o abordare de tip interpersonal a terapiei și dezvoltării.

### *Vindecarea șamanică*

Psihoterapia a existat dintotdeauna, oriunde a existat și societatea. Șamanul, vrăciul, vrăjitoarea, bătrâna înțeleaptă a comunității, preotul, gurul și, mai recent, în societatea occidentală, medicul au reușit mereu să facă în unele cazuri ceea ce azi numim psihoterapie. Mai mult decât atât, marii lideri religioși și marile organizații religioase și-au datorat larga acceptare faptului că au vindecat nu numai cazuri psihopatologice grosiere, dramatice, ci și tulburări mai subtile la nivelul caracterului și valorilor. Explicațiile oferite de acești oameni pentru realizările lor nu au nimic în comun și nici nu necesită o analiză serioasă. Trebuie să acceptăm faptul că, deși aceste miracole s-au putut produce, autorii lor nu au știut *de ce* sau *cum* le-au produs.

### *Discrepanțe între teorii și rezultate*

Această discrepanță între teorie și practică există și azi. Diferitele școli de psihoterapie sunt în dezacord unele cu altele, uneori la modul foarte violent. Și totuși, un psiholog va întâlni în activitatea sa clinică, într-o perioadă de timp suficient de lungă, pacienți vindecați de reprezentanți ai fiecăreia dintre aceste școli de gândire. Acei pacienți vor fi adepții recunoscători și loiali ai unei teorii sau alteia. Dar la fel de ușor putem găsi și cazuri de eșec pentru fiecare școală de gândire. Și, ca să complicăm lucrurile și mai tare, am văzut pacienți vindecați de medici și chiar psihiatri care, știu sigur, nu aveau nici un fel de pregătire specială pentru ceea ce s-ar putea numi pe drept psihoterapie (ca să nu mai spun de profesori, preoți, asistente medicale, dentiști, asistenți sociali etc.).

E adevărat că putem critica diferitele școli teoretice pe criterii empirice și științifice și le putem aranja într-o ierarhie grosieră, în funcție de validitatea fiecăreia. Și ne putem aștepta ca în viitor să putem aduna date statistice adecvate pentru a arăta că o anumită instruire teoretică aduce un procent mai mare de cazuri de vindecare sau dezvoltare decât o alta, chiar dacă nici una din ele nu eșuează sau reușește întotdeauna.

În acest moment însă trebuie să acceptăm faptul că rezultatele terapeutice pot să apară independent de teorie într-un anumit grad sau chiar în afara oricărei teorii.

### *Rezultate bune cu tehnici diferite*

Chiar și între granițele unei școli de gândire, să zicem psihanaliza freudiană clasică, analiștii știu bine și de obicei recunosc că există diferențe mari de la analist la analist, nu numai în ceea ce privește capacitățile în accepțiunea obișnuită a cuvântului, ci și în eficacitatea în vindecarea bolilor. Unii analiști străluciți, care aduc importante contribuții în scris și la catedră, care știu cu adevărat multe și sunt foarte căutați ca profesori și conferențieri, precum și ca formatori, eșuează adesea în a-și vindeca pacienții. Și sunt alții care n-au scris niciodată nimic, au făcut prea puține descoperiri sau deloc, dar își vindecă pacienții de cele mai multe ori. Bineînțeles că există un anumit grad de corelație pozitivă între capacitățile teoretice strălucite și cele de vindecare, dar rămân de explicat excepțiile.

### *Personalitatea terapeuților*

Au existat de-a lungul istoriei câteva cazuri binecunoscute în care maeștrii unor școli de gândire terapeutică, deși extraordinar de capabili ca terapeuți, nu au reușit să transmită învățăceilor lor aceeași capacitate. Dacă ar fi doar o

problemă de teorie, conținut sau cunoștințe și dacă personalitatea terapeutului nu ar conta, studenții ar trebui să ajungă în cele din urmă la fel de buni ca profesorii lor sau chiar să-i depășească, dacă ar fi la fel de inteligenți și muncitori.

### *Ameliorarea fără „terapie“*

Tuturor terapeuților, indiferent de orientarea teoretică, li s-a întâmplat destul de des să vadă pacienți pentru prima oară, să discute cu ei câteva aspecte generale (de exemplu procedura, programul etc.), iar aceștia să declare sau să dovedească o ameliorare la următoarea întâlnire. Din perspectiva a ceea ce s-a spus sau făcut vizibil, un astfel de rezultat e absolut inexplicabil. Uneori, rezultatele terapeutice apar fără ca terapeutul să spună măcar un cuvânt. Odată a venit la mine o studentă care dorea un sfat într-o problemă personală. La sfârșitul orei, de-a lungul căreia ea a vorbit, iar eu n-am scos *nici măcar o vorbă*, ea și-a rezolvat singură problema, mi-a mulțumit recunoscătoare pentru sfat și a plecat.

### *Efectul terapeutic al experiențelor de viață*

În cazurile nu foarte avansate și nu prea grave, experiențele importante de viață obișnuite pot fi terapeutice în cel mai deplin înțeles al cuvântului. O căsnicie reușită, succesul într-un serviciu adecvat, dezvoltarea unor bune relații de prietenie, nașterea copiilor, confruntarea cu situații de criză și depășirea obstacolelor — am văzut uneori toate aceste experiențe producând schimbări profunde la nivelul caracterului, înlăturând simptomele de boală și așa mai departe, fără ajutorul unui terapeut specializat. De fapt, s-ar putea aduce argumente consistente în favoarea tezei potrivit căreia condițiile de bună viață se numără printre agenții terapeutici *supremi*, iar psihoterapia tehnică are deseori sarcina de a-l ajuta pe indi-

vid să profite de ele. Mulți psihanaliști au observat că pacienții lor au făcut progrese în pauzele din analiză și uneori chiar după ce aceasta s-a încheiat.

### *Tratamente reușite ale unor terapeuți neprofesioniști*

Poate cea mai neverosimilă situație este cea foarte stranie din zilele noastre, în care marea majoritate a cazurilor sunt tratate sau cel puțin îngrijite de oameni fără pregătire ca terapeuți sau cu o pregătire inadecvată. În anii 1920–1930, pregătirea absolvenților de psihologie era limitată, uneori până la sterilitate (la fel stau lucrurile și azi, dar în mai mică măsură). Tinerii care veneau să studieze psihologie pentru că iubeau oamenii și voiau să-i înțeleagă și să-i ajute se trezeau inițiați într-o atmosferă stranie, ca de cult, în care își petreceau marea parte a timpului studiind fenomenele senzațiilor, ramificațiile reflexului condiționat, silaba fără sens și peregrinările șobolanilor albi prin labirinturi. La asta se adăuga studierea, mai utilă, dar tot limitată din punct de vedere filosofic și naivă, a metodelor experimentale și statistice.

Și totuși, pentru nespecialist, psihologul rămânea psiholog, o țință pentru marile întrebări despre viață, un profesionist care ar fi trebuit să știe de ce survin divorțurile, de ce se naște ura sau de ce oamenii devin psihotici. Deseori, psihologii trebuiau să răspundă cât de bine puteau. Lucrurile stăteau astfel mai ales în orașele mici, în care nu se văzuse niciodată un psihiatru și nu se auzise de psihanaliză. Singura alternativă la psiholog era o mătușă preferată, medicul de familie sau preotul. Astfel, psihologii fără instruire adecvată puteau să-și ușureze conștiința încărcată și să facă eforturile de a dobândi instruirea și formarea necesară.

Ce vrem să menționăm însă este că aceste încercări pe bâjbâite dădeau deseori rezultate, spre uluirea totală a tinerilor psihologi. Erau suficient de pregătiți pentru eșecuri, care, desigur, surveneau mai des, dar cum să-și explice reușitele la care nici măcar nu sperau?

Astfel de fenomene sunt observate mai rar de terapeuți profesioniști decât de cei amatori. Mai mult, a devenit destul de limpede că unii psihiatrii pur și simplu nu sunt pregătiți să accepte astfel de întâmplări. Dar lucrurile pot fi verificate și confirmate, din moment ce experiențele de acest fel sunt frecvente în rândul psihologilor și asistenților sociali, ca să nu mai vorbim de preoți, profesori și medici.

### *Rezumat*

Cum se explică însă aceste fenomene? Eu tind să cred că le putem înțelege numai cu ajutorul unei teorii interpersonale a motivației. Se pare că este necesar să subliniem nu ceea ce s-a spus sau făcut în mod conștient, ci ceea ce s-a făcut și s-a perceput în mod inconștient. În toate cazurile citate mai sus, terapeutul era interesat de pacienți, preocupat de starea lor și încerca să-i ajute, dovedindu-le astfel că sunt valoroși, măcar pentru o persoană din lume. Din moment ce terapeutul era perceput ca o persoană mai înțeleaptă, mai experimentată, mai puternică sau mai sănătoasă, pacienții puteau să se simtă mai în siguranță, mai protejați și, prin urmare, mai puțin vulnerabili și anxioși. Disponibilitatea de a asculta, lipsa muștrărilor, încurajarea sincerității, acceptarea și aprobarea chiar după dezvăluiri dămnabile, bunătatea și blândețea, sentimentul pacienților de a avea pe cineva de partea lor, toate acestea, pe lângă factorii enumerați mai sus, îi ajută pe pacienți să înțeleagă inconștient că sunt agreeți, protejați și respectați. După cum am spus deja, toate acestea sunt gratificări ale trebuințelor primare.

Pare foarte clar că, dacă suplimentăm factorii terapeutici mai bine cunoscuți (sugestia, catharsisul, intuiția revelatoare, și, mai nou, terapiile comportamentale), conferind un rol mult mai mare gratificării trebuințelor primare, putem explica mult mai multe decât am putea numai prin intermediul acestor procese cunoscute. Unele fenomene terapeutice au drept unică explicație această gratificare — probabil cazurile mai puțin

grave. Altele, mai serioase, care sunt suficient explicate numai prin intermediul tehnicilor terapeutice mai complexe, *pot* fi înțelese mai complet dacă adăugăm ca factor determinant grațificarea trebuințelor primare, care se produce aproape automat în relațiile interpersonale bune.

## Relațiile interpersonale bune

Orice analiză completă a relațiilor interpersonale (de exemplu prietenia, căsătoria etc.) va arăta (1) că trebuințele primare pot fi satisfăcute *numai* interpersonal și (2) că satisfacerea acestor trebuințe este tocmai ceea ce am descris ca fiind medicamentele terapeutice de bază, adică oferirea siguranței, iubirii, apartenenței, sentimentului de valoare și stimei de sine.

În cursul acestei analize a relațiilor umane ne vom confrunta inevitabil cu necesitatea, dar și cu posibilitatea de a face diferența între relațiile interpersonale bune și cele deficitare. O astfel de distincție poate fi făcută cu succes pe baza gradului de satisfacere a trebuințelor primare conferit de o relație. Astfel, relația — căsnicie, prietenie, legătură părinte-copil — ar fi definită (în manieră limitată) drept bună din punct de vedere psihologic în măsura în care susține sau amplifică sentimentul de apartenență, de siguranță și stima de sine (și, în ultimă instanță, actualizarea sinelui) și drept deficitară în măsura în care nu asigură toate acestea.

Trebuințele menționate nu pot fi satisfăcute de munți, de copaci și nici măcar de câini. Numai de la o altă ființă umană putem primi respectul, protecția și iubirea care să ne satisfacă profund și numai unei ființe umane îi putem oferi pe deplin aceste lucruri. Dar ele sunt tocmai lucrurile pe care și le oferă reciproc prietenii, iubii, părinții și copiii, profesorii și elevii aflați într-o relație bună. Acestea sunt întocmai satisfacțiile pe care le căutăm într-o relație interumană bună, de *orice* fel ar fi ea. Și tot ele sunt condițiile *sine qua non* pentru dezvoltarea pozitivă a ființei umane, care reprezintă la rândul ei scopul ultim (chiar dacă nu imediat) al tuturor psihoterapiilor.

Implicațiile vaste ale sistemului nostru de definiții ar fi prin urmare că (1) psihoterapia nu este, la originea sa, o relație unică, întrucât unele din trăsăturile sale fundamentale se regăsesc în *toate* relațiile umane „bune” și că (2) dacă lucrurile stau așa, acest aspect al psihoterapiei trebuie supus unei critici mai complete decât s-a întâmplat până acum, din punctul de vedere al naturii sale ca relație interpersonală bună sau deficitară<sup>23</sup>. Așa cum valorile majore ale unei bune relații de prietenie pot fi în totalitate inconștiente, fără ca asta să le reducă importanța, aceleași valori pot fi inconștiente și în relația terapeutică, fără să-și piardă influența. Aceasta nu contrazice faptul neîndoielnic că deplina conștientizare a acestor calități și canalizarea conștientă și voluntară a întrebuirii lor le poate crește enorm valoarea.

*Prietenia: a iubi și a fi iubit*

Dacă luăm prietenii bune (fie ele între soț și soție, părinte și copil sau pur și simplu între două persoane oarecare) drept paradigma relațiilor interpersonale bune și le examinăm cu mai multă atenție, descoperim că ele oferă mult mai multe satisfacții decât cele despre care am vorbit. Sinceritatea reciprocă, încrederea, cinstea și lipsa atitudinii defensive pot fi considerate ca având, pe lângă valoarea lor directă, o valoare suplimentară, expresivă, de eliberare cathartică (vezi capitolul 6). O prietenie adevărată permite totodată exprimarea unei cantități considerabile de pasivitate, relaxare, comportament copilăros și caraghios, din moment ce, dacă nu există nici un pericol și suntem respectați și iubiți pentru noi înșine, și nu

<sup>23</sup> Aceste concluzii pot fi acceptate mai ușor dacă ne limităm pentru moment la acele cazuri mai moderate, ale oamenilor care pot primi iubire și respect în mod direct (și care, cred, sunt majoritari în rândul populației noastre). Problema gratificării nevoilor nevrotice și consecințele ei trebuie să o lăsăm pe altădată, dată fiind complexitatea ei.

pentru o mască sau un rol pe care ni-l asumăm, putem fi așa cum suntem cu adevărat, slabi când ne simțim slabi, protejați când ne simțim confuzați, copilăroși când vrem să uităm de responsabilitățile noastre de adulți. Mai mult, o relație cu adevărat bună îmbunătățește capacitatea de revelație intuitivă, în sens freudian, căci un prieten bun sau soț este cel care se simte liber să ofere, ca răspuns la ideile noastre, echivalentul interpretărilor analitice.

Încă nu am vorbit suficient nici despre ceea ce s-ar putea numi în sens larg valoarea educativă a unei bune relații interumane. Dorim nu doar să fim în siguranță și iubiți, ci și să știm din ce în ce mai mult, să fim curioși, să desfacem fiecare ambalaj și să deschidem fiecare ușă. Dincolo de asta, ne confruntăm și cu impulsurile în esență filosofice de a structura lumea, de a o înțelege în profunzime și a-i găsi sens. O prietenie pozitivă sau o relație părinte-copil ar trebui să ofere multe în această privință, însă aceste satisfacții sunt sau ar trebui să fie obținute în măsură specială într-o bună relație terapeutică.

În fine, ar trebui să spunem câte ceva și despre faptul evident (și prin urmare neglijat) că a iubi e o desfătare la fel de mare ca și a fi iubit.<sup>24</sup> Impulsurile deschise către afecțiune sunt inhibitate la fel de drastic în cultura noastră ca și cele sexuale sau ostile, poate chiar mai mult decât acestea (Suttie, 1935). Ni se permite să ne exprimăm deschis afecțiunea în foarte puține relații, poate numai în trei — relația părinte-copil, relația bunic-nepot și în cazul soților sau iubiților — și chiar și acestea știm cât de ușor pot fi sugrumate și contaminate de jenă, vinovăție, defensivitate, adoptarea unui rol și lupta pentru dominație.

Nu se subliniază suficient că o relație terapeutică permite, ba chiar încurajează exprimarea verbală a iubirii și impulsu-

<sup>24</sup> Această scăpare ne izbește cel mai mult în lucrările de psihologie a copilului. „Copilul trebuie iubit”, „Copilul se va purta bine pentru a păstra dragostea părinților săi”, și la fel de bine putem spune „Copilul trebuie să iubească”, „Copilul se va purta bine *pentru că* își iubește părinții” etc.



rile afective. Numai aici (ca și în diversele grupuri de „dezvoltare personală”), ele sunt considerate de la sine înțelese și așteptate, și numai aici sunt purificate în mod conștient de elementele contaminatoare nesănătoase și apoi, curățate fiind, sunt folosite la maximum. Astfel de realități indică fără putință de tăgadă necesitatea reevaluării conceptelor freudiene de transfer și contratransfer. Acestea s-au născut din studierea bolilor și sunt mult prea limitate pentru a fi folosite în raport cu sănătatea psihică. Ele trebuie lărgite, astfel încât să includă ceea ce este sănătos pe lângă ceea ce e schilodit, raționalul pe lângă irațional.

### *Relațiile: condiții necesare pentru terapie*

Putem distinge cel puțin trei tipuri diferite de relații interumane: relația dominator-subordonat, cea egalitară și cea detașată sau de *laissez-faire*. Acestea au fost regăsite în diferite sectoare ale existenței umane, inclusiv în relația terapeut-pacient.

Un terapeut poate să se considere șeful activ, care decide, managerul pacientului său, sau se poate raporta la pacient ca la un partener într-o sarcină comună sau, în sfârșit, se poate transforma într-o oglindă calmă, lipsită de emoții pentru pacient, fără să se implice, fără să se apropie omeneste de el, rămânând mereu detașat. Acesta din urmă este și tipul recomandat de Freud, dar celelalte două sunt în realitate cele mai des întâlnite, deși oficial, singura etichetă existentă pentru orice sentimente omenesti normale față de analizand este contratransferul, adică iraționalul, boala.

Acum, dacă relația dintre terapeut și pacient constituie mediul din care pacientul trebuie să-și obțină medicamentele terapeutice necesare — așa cum apa este mediul în care peștii găsesc tot ce au nevoie —, ea trebuie analizată nu în sine, ci în lumina cărui mediu este cel mai favorabil unui pacient anume. Trebuie să ne ferim de la a alege unul, din loialitate, excluzându-le pe celelalte. Nu există nici un motiv pentru care

toate trei, dar și altele, încă nedescoperite, să nu facă parte din arsenalul terapeutului bun.

Din cele prezentate mai sus reiese că pacientul obișnuit va obține cele mai bune rezultate într-o relație de parteneriat caldă, prietenească, democratică, dar există și cazuri în care aceasta *nu* ar fi atmosfera cea mai indicată, astfel că n-o putem transforma în regulă general valabilă. Acest lucru se aplică mai ales în cazurile de nevroză cronică, stabilizată.

Persoanele mai autoritare, care vor identifica bunătatea cu slăbiciunea, nu trebuie lăsate să ajungă să nutrească dispreț și superioritate față de terapeut. Fermitatea constantă și stabilirea unor limite foarte clare ale permisivității pot fi de preferat, întru binele pacientului. Acest lucru a fost subliniat mai cu seamă de discipolii lui Rank în discuțiile referitoare la limitele relației terapeutice.

Alții, care s-au deprins să privească afecțiunea drept o cursă, o capcană, vor resimți anxietate la orice în afara atitudinii detașate. Cei care se simt profund vinovați pot să *ceară* să fie pedepsiți. Cei impulsivi și autodistructivi ar putea avea nevoie de imperative pozitive care să-i împiedice să-și provoace vătămări ireparabile.

Dar nu există excepție de la regula că terapeutul trebuie să fie cât de conștient posibil de relația pe care o stabilește cu pacientul. Sigur că vor tinde să aleagă spontan unul sau altul dintre tipurile de relaționare amintite, în funcție de propria personalitate, dar trebuie să se poată înfrâna atunci când în joc intră binele pacientului.

Oricum, dacă relația este proastă, fie în general, fie din perspectiva unui pacient anume, este puțin probabil ca oricare dintre celelalte resurse ale psihoterapiei să aibă efect. Asta se datorează în mare măsură posibilității de a nu se stabili deloc o astfel de relație sau ca ea să se rupă curând. Dar chiar dacă rămâne cu un terapeut care îi displace, pe care îl detestă sau care îl face să se simtă anxios, e foarte probabil că pacientul își va petrece orele de terapie abordând atitudini de autoapărare sau sfidare, fiind tentat să-și fixeze drept obiectiv principal să-l *nemulțumească* pe terapeut.

În rezumat, deși stabilirea unei relații interumane satisfăcătoare ar putea să nu constituie un scop în sine, ci mijlocul de a atinge un scop, trebuie să o considerăm totuși drept o condiție necesară sau foarte dezirabilă a psihoterapiei, întrucât ea este de obicei cel mai bun mediu pentru administrarea medicamentelor psihologice esențiale de care au nevoie toate ființele umane.

### *Terapia: educarea relațională*

Acest punct de vedere are și alte implicații interesante. Dacă psihoterapia constă, în ultimă instanță, în a oferi persoanei bolnave tocmai acele trăsături pe care ar fi trebuit să le dobândească prin intermediul altor relații bune, asta echivalează cu a defini persoana cu tulburări psihice ca fiind una care nu a avut niciodată relații suficient de bune cu ceilalți. Acest lucru nu contrazice definiția anterioară a individului bolnav drept acela care nu a primit suficientă dragoste, respect și așa mai departe, din moment ce le poate obține doar de la ceilalți. Deși aceste definiții par tautologice, fiecare ne duce în altă direcție și ne înfățișează aspecte diferite ale terapiei.

O consecință a celei de-a doua definiții a bolii este că pune relația psihoterapeutică într-o altă lumină. Cei mai mulți privesc psihoterapia drept o măsură disperată, o ultimă speranță și, pentru că la ea recurg în general oameni bolnavi, a ajuns să fie considerată chiar și de către terapeuți ciudată, anormală, ceva bolnav, neobișnuit, o necesitate nefericită, precum intervenția chirurgicală.

Bineînțeles că nu aceasta este atitudinea cu care intră oamenii în relații precum cele maritale, de prietenie sau parteneriat. Dar, în teorie cel puțin, psihoterapia seamănă tot atât de mult cu prietenia cât seamănă cu chirurgia. Ar trebui prin urmare să fie privită ca o relație sănătoasă, dezirabilă, ba chiar, într-o anumită măsură sau într-un anumit sens, drept una dintre relațiile umane *ideale*. În teorie, individul ar trebui să o dobracească și să intre în ea cu bucurie. Asta *ar trebui* să decurgă din

considerațiile anterioare. În realitate însă, știm că lucrurile stau rareori astfel. Contradicția este, desigur, admisă de deplin, dar nevoia nevroticului de a se agăța de boală nu o explică în întregime. Ea ar trebui explicată și prin înțelegerea greșită a naturii fundamentale a relațiilor terapeutice, nu numai de către pacienți, dar și de către mulți terapeuți. Am constatat că unii pacienți potențiali sunt mai dornici să urmeze o terapie după ce lucrurile li s-au explicat ca mai sus, decât când li s-a oferit explicația obișnuită.

O altă consecință a definirii terapiei din perspectivă interpersonală este aceea că permite ca unul dintre aspectele sale să fie prezentat drept instruire în tehnica de a stabili relații umane bune (ceva ce un nevrotic cronic nu poate face fără ajutor de specialitate), permite să se demonstreze că aceasta reprezintă o posibilitate, și încă una rodnică și plăcută. S-ar spe-  
ra în acest caz că pacientul va putea lega prietenii bune, profunde cu ceilalți, printr-un fel de transfer al acestei instruirii. Și atunci, putem presupune că el va obține toate remediile necesare, așa cum facem cei mai mulți dintre noi, de la prietenii, copiii, soții sau soțiile și colegii noștri. Din acest punct de vedere, terapia poate fi definită încă într-un fel, și anume drept pregătire a pacienților pentru a putea stabili singuri relațiile interumane bune pe care și le doresc toți oamenii și din care cei relativ sănătoși își iau multe din medicamentele psihologice de care au nevoie.

Din considerațiile precedente se poate deduce, de asemenea, că ar fi ideal ca pacienții și terapeuții să se *aleagă* unii pe alții și, mai mult, alegerea n-ar trebui să se bazeze exclusiv pe criteriul reputației, al onorariului, al instruirii de specialitate, al abilităților, ci și pe afinitățile omenești obișnuite dintre cei doi. S-ar putea demonstra cu ușurință, în mod logic, că aceasta ar trebui cel puțin să scurteze timpul necesar pentru terapie, să facă terapia mai ușoară și pentru pacient, și pentru terapeut, să aducă un grad de vindecare mai apropiat de cel ideal și să facă întreaga experiență mai fructuoasă pentru amândoi. Alte corolare ale acestei concluzii ar fi că, la modul ideal, cei doi ar trebui să aibă mediu de proveniență, nivel de

intelență, experiență, concepții religioase și politice, valori etc. cât mai asemănătoare.

Ajunși aici, este clar că personalitatea sau structura caracterului terapeuților este, dacă nu cea mai importantă, atunci cu siguranță unul dintre elementele esențiale. Ei trebuie să fie capabili de a intra cu ușurință în relația umană bună ideală, care este psihoterapia. Mai mult, trebuie să poată face asta cu multe tipuri de oameni sau chiar cu toți oamenii. Trebuie să fie calzi și înțelegători și suficient de siguri pe ei înșiși pentru a-i putea respecta pe ceilalți. Trebuie să fie persoane democratice în esența lor, în sensul psihologic, de a-l privi pe celălalt cu respect pur și simplu pentru că e o ființă umană și este unic. Într-un cuvânt, ar trebui să fie stabili emoțional și să aibă o stimă de sine sănătoasă. În plus, situația lor personală ar trebui să fie, la modul *ideal*, suficient de bună încât să nu fie absorbiți de propriile lor probleme. Ar trebui să aibă o căsnicie fericită, succes financiar, prieteni buni, să iubească viața și, în general, să fie capabili de a se distra.

În sfârșit, toate acestea presupun că putem foarte bine lăsa deschisă pentru analiză suplimentară chestiunea prematur închisă (de către psihanalisti) a continuării contactelor sociale dintre terapeut și pacient survenite după ce ședințele terapeutice oficiale s-au încheiat sau chiar în vreme ce ele își urmează cursul.

### *Viața de zi cu zi ca terapie*

Pentru că am extins și generalizat definirea obiectivelor ultime ale psihoterapiei și medicamentele specifice care produc aceste efecte finale, ne-am angajat în mod logic la distrugerea zidurilor care separă psihoterapia de alte relații interumane și de întâmplările cotidiene. Acele întâmplări și relații din viața indivizilor obișnuiți care îi ajută să facă progrese în direcția obiectivelor psihoterapiei profesionale pot fi numite fără a greși psihoterapeutice, chiar dacă se petrec în afara cabinetului terapeutului și fără ajutorul acestuia. Prin urmare, din stu-

diul psihoterapiei ar trebui să facă parte pe bună dreptate examinarea miracolelor cotidiene produse de căsnicii fericite, prietenii bune, părinți și profesori buni etc. Un exemplu de teoremă ce derivă direct din astfel de considerații ar fi acela că terapia profesionistă ar trebui să se bazeze, mai mult decât a făcut-o până acum, pe a-i îndrepta pe pacienți în direcția stabilirii acestui tip de relații terapeutice imediat ce aceștia ajung să le poată accepta și face față.

Nu trebuie să ne temem, ca specialiști, să lăsăm pe mâini-le amatorilor aceste importante instrumente psihoterapeutice: protecția, iubirea și respectul față de ceilalți, căci deși sunt importante, nu sunt periculoase. Ne putem aștepta ca, în mod normal, să nu facem rău oamenilor arătându-le dragoste și respect (mai puțin în cazul anumitor indivizi nevrotici, care sunt oricum perturbați serios). Este firesc să ne așteptăm ca dragostea, respectul și grija să fie forțe care fac aproape întotdeauna bine și nu vatămă niciodată.

Dacă acceptăm aceasta, trebuie să nutrim convingerea fermă nu numai că orice ființă umană bună are potențialul de a fi terapeut în mod inconștient, ci trebuie să acceptăm totodată concluzia că ar trebui să încurajăm acest lucru, să-l încurajăm și să ne oferim contribuția ca profesori. Cel puțin aceste elemente fundamentale a ceea ce am putea numi psihoterapie neprofesionistă pot fi învățate încă din copilărie de absolut orice om. O sarcină clară a psihoterapiei publice (folosind analogia contrastului dintre sănătatea publică și practica medicală privată) este să predea tocmai aceste lucruri, să le disemineze cât mai mult, să se asigure că fiecare profesor și părinte și, la modul ideal, fiecare ființă umană are șansa de a le înțelege și a le aplica. Oamenii au mers mereu să ceară sfatul celor pe care îi respectau și-i iubeau. Nu există nici un motiv pentru care acest fenomen istoric să nu fie oficializat, verbalizat și încurajat până la universalitate de către psihologi, ca și de cler. Oamenii trebuie să înțeleagă clar că ori de câte ori amenință pe cineva sau umilesc, rănesc inutil, caută să domine sau resping o altă ființă umană, devin forțe ce contribuie la psihopatologie, fie și niște forțe nu prea mari. Trebuie să înțeleagă și

faptul că orice om bun, dispus să ajute, onorabil, democratic din punct de vedere psihologic, afectuos, cald este o forță psihoterapeutică, chiar dacă una slabă.

### *Autoterapia*

Una dintre implicațiile teoriei prezentate mai sus este că auto-analizarea are în același timp posibilități mai mari, dar și restricții mai mari decât se credea în mod obișnuit. Dacă toți oamenii ar afla ce le lipsește, care le sunt dorințele fundamentale și ar afla în linii mari care sunt simptomele care indică lipsa satisfacerii acestor dorințe fundamentale, ar putea să încerce conștient să compenseze aceste lipsuri. Putem spune pe drept cuvânt că, în conformitate cu această teorie, majoritatea oamenilor au în ei mult mai multă putere decât își imaginează pentru a se vindeca de nenumăratele probleme de adaptare moderate atât de frecvente în societatea noastră. Dragostea, siguranța, apartenența și respectul pentru celălalt sunt aproape panacee pentru perturbările situaționale și chiar pentru unele tulburări de caracter moderate. Dacă indivizii sunt conștienți că ar trebui să aibă iubire, respect față de ceilalți și față de sine și așa mai departe, pot să le caute în mod conștient. Toată lumea va cădea de acord, sunt sigur, că această căutare conștientă ar fi preferabilă și mai eficientă decât încercarea inconștientă de a compensa lipsa lor.

Totuși, deși multor oameni li se oferă această speranță, precum și mai multe posibilități de autoterapie decât s-a crezut în mod obișnuit că ar fi posibil, există unele probleme pentru care trebuie cerut neapărat ajutorul specialiștilor. În primul rând, în perturbările de caracter grave și în nevrozele existențiale este absolut necesară o înțelegere adecvată a forțelor dinamice care creează, precipită și mențin perturbarea, înainte de a se putea face pentru pacient mai mult decât o simplă ameliorare a stării. Aici trebuie folosite toate instrumentele necesare pentru a produce intuiția revelatoare conștientă, instrumente pentru care încă nu există înlocuitori și pe care în

prezent le pot folosi doar terapeuții cu pregătire de specialitate. O dată ce se recunoaște că un caz este grav, ajutorul din partea nespecialistului, al bătrânei înțelepte devine inutil în nouă cazuri din zece, în ceea ce privește vindecarea permanentă. Aceasta este limitarea esențială a autoterapiei<sup>25</sup>.

### *Terapia de grup*

O ultimă implicație a concepției noastre despre psihoterapie este respectul mai mare față de terapiile de grup, ca și față de grupurile de instruire și altele similare. Am subliniat atât de mult faptul că psihoterapia și dezvoltarea personală țin de relații interpersonale, încât ar trebui să considerăm, fie și numai pe temeuri apriorice, că extinderea de la două persoane la grup ar putea să fie benefică. Dacă terapia obișnuită poate fi concepută drept o societate miniaturală ideală formată din doi oameni, atunci terapia de grup poate fi văzută ca o societate miniaturală ideală formată din zece persoane. Avem deja o motivație puternică pentru a face experimente cu terapia de grup: economia de bani și timp și accesibilitatea psihoterapiei pentru tot mai mulți pacienți. Dar, în plus, acum avem și date empirice care arată că terapia de grup și grupurile de formare pot face anumite lucruri pe care psihoterapia individuală nu le poate face. Știm deja că pacienților le e foarte ușor să scape de sentimentul de singularitate, de izolare, de vinovăție sau păcat când află că și

<sup>25</sup> De când a fost scrisă prezenta lucrare, au apărut cărțile interesante despre autoterapie ale lui Horney (1942) și Farrow (1942). Ele afirmă că indivizii pot ajunge, prin propriile eforturi, la același tip — dar nu și grad — de revelație intuitivă la care ar ajunge prin analiza cu un specialist. Ideea este acceptată de majoritatea analiștilor, dar este considerată impracticabilă datorită hotărârii, răbdării, curajului și perseverenței extraordinare de care au nevoie astfel de pacienți. Același lucru este valabil, după părerea mea, și pentru multe cărți pe tema dezvoltării personale. Ele pot fi de ajutor, desigur, dar nu trebuie să contăm pe ele pentru a obține mari transformări, în lipsa ajutorului dat de un specialist sau un „ghid”, guru sau lider.



ceilalți membri ai grupului sunt foarte asemănători cu ei, că țelurile lor, conflictele, satisfacțiile și insatisfacțiile, impulsurile ascunse și gândurile sunt probabil universale în societate. Aceasta reduce efectul psihopatogen al impulsurilor și conflictelor secrete.

Din practica propriu-zisă se naște o altă așteptare terapeutică. În psihoterapia individuală, pacienții învață să construiască o relație bună măcar cu un singur om — terapeutul. Se speră apoi că vor putea transfera această capacitate și în viața lor socială, în general. Deseori pot, dar uneori nu pot. În terapia de grup nu numai că învață să stabilească această relație bună cu cel puțin o persoană, ci și încep, sub supravegherea terapeutului, să exerseze această capacitate cu un grup întreg. În general, rezultatele disponibile ale acestor experimente sunt, dacă nu uimitoare, cu siguranță încurajatoare.

În virtutea acestor date empirice și a deducțiilor teoretice, ar trebui să încurajăm mai multe cercetări asupra terapiei de grup, nu numai pentru că reprezintă o pistă promițătoare pentru psihoterapia profesionistă, ci și pentru că ne va învăța cu siguranță multe despre teoria psihologică în general și chiar și despre teoria socială în genere.

Același lucru este valabil și în cazul grupurilor de instruire, al celor de întâlnire, al celor pentru învățare senzorială și al tuturor celorlalte tipuri etichetate acum drept grupuri de dezvoltare personală sau seminare și ateliere de educație afectivă. Deși destul de diferite ca procedură, se poate spune că au aceleași obiective *pe termen lung* ca toate psihoterapiile, adică actualizarea sinelui, atingerea umanității depline, o mai bună folosire a potențialului personal și al speciei etc. La fel ca oricare psihoterapie, ele pot face minuni când sunt conduse de oameni competenți. Dar acum avem suficientă experiență ca să știm că pot fi inutile sau vătămătoare dacă sunt prost gestionate. Prin urmare, sunt necesare mai multe cercetări. Firește, concluzia aceasta nu este neașteptată, pentru că la fel stau lucrurile și în cazul chirurgilor și al altor tipuri de specialiști. Nu am rezolvat nici problema mo-

dului *cum* un nespecialist sau un amator poate alege terapeutul (medic, dentist, guru, ghid sau profesor) competent, evitându-l pe cel incompetent.

## Societatea bună

*Ce este societatea bună?*

Ca paralelă la definiția anterior discutată a relațiilor interumane bune, putem explora acum implicațiile definiției evident necesare a societății bune ca fiind aceea care le oferă membrilor săi posibilități maxime de a deveni niște ființe umane sănătoase, capabile de actualizarea sinelui. Acest lucru presupune că societatea bună este cea ale cărei instituții sunt concepute astfel încât să încurajeze, să stimuleze, să recompenseze și să producă un maximum de relații interumane pozitive și cât mai puține negative. Un corolar ce decurge din definițiile anterioare ar fi acela că societatea bună este sinonimă cu societatea sănătoasă din punct de vedere psihic, iar societatea rea este sinonimă cu cea bolnavă psihic, ceea ce presupune satisfacerea și, respectiv, frustrarea trebuințelor primare (adică insuficientă iubire, afecțiune, protecție, respect, încredere și adevăr și prea multă ostilitate, umilință, frică, dominație și dispreț).

Ar trebui subliniat că presiunile instituționale și sociale *capitalizează* consecințele terapeutice sau patogene (le înlesnesc, le fac mai avantajoase și mai posibile, le conferă avantaje principale și secundare mai mari). Nu le *garantează* și nici nu le fac absolut *inevitabile*. Știm destule despre gama largă a tipurilor de personalitate și în societățile simple, și în cele complexe pentru a respecta, pe de o parte, plasticitatea și rezistența naturii umane și, pe de altă parte, încăpățânarea specifică a caracterului deja format al unor indivizi excepționali, care îi ajută să reziste în fața presiunilor sociale și chiar să le disprețuiască (vezi capitolul 11). Antropologul pare să găsească întotdeauna o persoană blândă într-o societate crudă, un

războinic într-o lume pașnică. Știm acum suficient pentru a nu pune *toate* relele de care suferă oamenii pe seama condițiilor sociale, à la Rousseau, după cum nu îndrăznim nici să sperăm că toți oamenii pot deveni fericiți, sănătoși și înțelepți numai datorită îmbunătățirii situației sociale.

În ceea ce privește societatea noastră, o putem privi din diferite puncte de vedere, toate folositoare unui scop sau altuia. De exemplu, putem să găsim un fel de nivel mediu pentru societatea noastră sau pentru oricare alta și să o etichetăm drept relativ bolnavă, extrem de bolnavă și așa mai departe. Mult mai folositoare ne-ar fi însă estimarea și echilibrarea forțelor care catalizează boala cu cele care catalizează sănătatea. În societatea noastră, ele se află într-un echilibru șovăielnic, mereu oscilant, controlul aparținând când unui set de forțe, când celuilalt. Nu există nici un motiv pentru a nu măsura aceste forțe și a nu face experimente asupra lor.

Lăsând deoparte astfel de considerații generale și întorcându-ne la cele ce țin de psihologia individului, avem mai întâi de-a face cu interpretarea subiectivă a culturii. Din acest punct de vedere, putem afirma despre nevrotici fără a greși că, *pentru ei*, societatea este bolnavă, căci văd în ea preponderent pericolul, amenințarea, agresivitatea, egoismul, umilințele și răceala. Este de la sine înțeles că vecinii lor pot considera aceeași societate ca fiind sănătoasă, și asta, raportându-se la aceeași cultură și la aceiași oameni. Aceste concluzii nu se contrazic din punct de vedere *psihologic*. La nivel psihologic pot exista amândouă. Astfel, fiecare persoană profund bolnavă trăiește subiectiv într-o societate bolnavă. Concluzia ce decurge din alăturarea acestei afirmații la discuția noastră anterioară despre relația psihoterapeutică este că terapia poate fi considerată drept încercarea de a crea o societate miniatURALă bună. Aceeași formulare o putem folosi chiar și acolo unde societatea este bolnavă din punctul de vedere al mării majorități a membrilor săi. Trebuie să ne ferim de subiectivismul extrem. Societatea bolnavă pentru persoana bolnavă este totodată rea într-un sens mai obiectiv (chiar și pentru cei sănătoși), chiar și numai pentru că produce indivizi nevrotici.

*Cum afectează societatea natura umană?*

Așadar, teoretic, psihoterapia echivalează în plan social cu contracararea tensiunilor și tendințelor elementare din societatea bolnavă. Sau, într-o formă mai generalizată, indiferent care ar fi gradul general de sănătate sau boală dintr-o societate, terapia echivalează cu lupta împotriva factorilor de îmbolnăvire din acea societate, la scară individuală. Am putea spune că ea încearcă să acționeze dinăuntru, să fie revoluționară sau radicală într-un sens etimologic fundamental. Așadar, toți psihoterapeuții se luptă sau ar trebui să se lupte cu forțele psihopatogene din societatea lor, la scară redusă și nu la scară largă, iar dacă acele forțe sunt fundamentale și primare, se luptă cu însăși societatea.

Cu siguranță că, dacă psihoterapia ar putea fi extinsă considerabil, dacă terapeuții ar putea să se ocupe nu de câteva zeci, ci de câteva milioane de pacienți pe an, aceste forțe slabe ce acționează împotriva naturii societății noastre ar deveni vizibile cu ochiul liber. Fără îndoială că și societatea ar suferi unele schimbări. Mai întâi ar surveni schimbări ici și colo în relațiile interumane, implicând calități precum ospitalitatea, generozitatea, prietenia și altele de același fel, dar când suficienți oameni vor fi devenit mai ospitalieri, mai generoși, mai buni și mai comunicativi, atunci cu siguranță că vor antrena deopotrivă schimbări juridice, politice, economice și sociologice (Mumford, 1951). Poate că răspândirea rapidă a grupurilor de instruire, grupurilor de întrunire și a altor tipuri de grupuri și cursuri de „dezvoltare personală” va avea efecte vizibile asupra societății.

După părerea noastră, din nici o societate, oricât de bună, nu s-ar putea elimina complet boala. Dacă amenințările nu vin din partea altor ființe umane, vor veni întotdeauna din partea naturii, a morții, a frustrării, a bolii, chiar și din simplul fapt că a conviețui într-o societate, deși ne avantajează faptul acesta, presupune obligatoriu modificarea formei sub care ne satisfacem dorințele. Nu trebuie să uităm nici că natura umană în sine generează mult rău, dacă nu din răutate înăscută,

atunci din ignoranță, prostie, frică, slabă comunicare, stângăcie și așa mai departe (vezi capitolul 8).

Există aici un set de relații reciproce extrem de complicate și e foarte ușor să fii înțeles greșit sau să spui lucrurile în așa fel încât să dai prilejul înțelegerii greșite. Poate că mă pot feri de acest lucru, fără să dezvolt foarte pe larg, trimițându-l pe cititor la o lucrare pe care am pregătit-o pentru studenții mei la un seminar pe tema psihologiei sociale utopice (1968b). Ea pune accentul pe empiric, pe lucrurile ce pot fi obținute în realitate (și nu pe fanteziile de neatinși) și insistă totodată pe evaluările gradate și nu pe afirmații de tip „sau, sau”. Conținutul este structurat după următoarele întrebări: Cât de bună poate fi societatea pe care o permite natura umană? Cât de bună poate fi natura umană pe care o permite societatea? Cât de bună putem spera că poate deveni natura umană, luând în considerare limitările intrinseci ale naturii umane pe care le cunoaștem deja? Cât de bună putem spera că va deveni societate, cunoscându-se dificultățile inerente naturii sale?

Părerea mea personală este că nu există și nici nu se poate imagina o ființă umană perfectă, dar că ființele umane sunt *mult* mai perfectibile decât cred cei mai mulți oameni. Cât despre societatea perfectă, aceasta pare să fie o speranță deșartă, mai ales având în vedere faptul evident că este aproape imposibil să ai o căsnicie, o prietenie sau o relație părinte-copil perfectă. Dacă iubirea în forma ei pură este atât de greu de atins într-un cuplu, într-o familie sau într-un grup, cât de grea devine situația când e vorba de 200 de milioane de oameni? Sau de 3 miliarde? Și totuși, e clar că perechile, grupurile și societățile, deși nu sunt perfectibile, se pot ameliora cu siguranță și pot varia de la foarte bune la foarte rele.

Mai mult, cred că știm destule lucruri despre cum să îmbunătățim relațiile cuplurilor, grupurilor și societăților pentru a exclude posibilitatea schimbărilor rapide sau ușoare. Ameliorarea stării unei persoane — astfel încât să și dureze — poate cere ani întregi de terapie individuală, și chiar și atunci, principalul aspect al „ameliorării” constă în aceea că persoana are capacitatea de a-și asuma sarcina ameliorării pe durată

întregii sale vieți. Actualizarea instantanee a sinelui într-un moment de mare transformare, revelație intuitivă sau iluminare *este* posibilă, dar e un lucru extrem de rar și nu trebuie să ne bazăm pe el. Psihanaliștii au aflat de mult să nu se bazeze numai pe intuiția revelatoare și pun acum accentul pe „perlaborare”, efortul îndelungat, lent, dureros, repetat de a folosi și aplica intuițiile. În Orient, învățătorii și îndrumătorii spirituali fac de obicei aceeași remarcă, și anume că perfecționarea personală presupune efort susținut pe parcursul întregii vieți. Aceeași lecție o adoptă acum treptat grupurile de instruire, cele de întrunire, de dezvoltare personală, de educație afectivă și altele, aflate în procesul dureros de renunțare la teoria de tip „Big Bang” despre actualizarea sinelui.

Desigur, toate teoriile din acest domeniu trebuie să fie formulări gradate, precum în exemplele următoare. (1) Cu cât societatea în ansamblu e mai sănătoasă, cu atât ar trebui să fie mai puțină nevoie de terapie individuală, din moment ce mai puțini oameni ar fi bolnavi. (2) Cu cât societatea în ansamblu e mai sănătoasă, cu atât va fi mai posibil ca persoana bolnavă să fie ajutată sau vindecată fără intervenție terapeutică specializată, cu alte cuvinte datorită experiențelor de viață obișnuite. (3) Cu cât societatea în ansamblu e mai sănătoasă, cu atât mai ușor îi va fi terapeutului să-și vindece pacientul, din moment ce sunt șanse mai mari ca acesta să accepte terapia simplă a gratificării. (4) Cu cât societatea în ansamblu e mai sănătoasă, cu atât terapia bazată pe revelație intuitivă va putea să vindece mai ușor, pentru că vor exista numeroase experiențe de viață pozitive, relații bune și așa mai departe, iar războiul, sărăcia, șomajul și alți factori sociopatogeni vor lipsi în măsură mai mare sau mai mică. Evident, se pot formula zeci de teoreme ușor de testat precum acestea.

Astfel de afirmații privind relația dintre boala individuală, terapia individuală și natura societății sunt necesare pentru a ajuta la rezolvarea des-întâlnitului paradox pesimist: Cum poate fi posibilă sănătatea sau îmbunătățirea acesteia într-o societate bolnavă, care a determinat de la bun început boala? Desigur, pesimismul implică în această dilemă este con-

trazis de însăși prezența oamenilor aflați în procesul actualizării sinelui și de existența psihoterapiei, care dovedesc posibilitatea prin însăși existența lor. Chiar și așa, este util să formulăm o teorie despre *cum* este posibil, chiar dacă numai pentru a face chestiunea accesibilă cercetării empirice.

## Psihoterapia profesionistă

### *Tehnici*

Pe măsură ce boala se agravează, scade posibilitatea de a o aborda prin gratificarea trebuințelor. Există pe continuum un anumit punct în care (1) deseori gratificarea trebuințelor primare nu mai este căutată și nici măcar dorită, fiind abandonată în favoarea satisfacerii trebuințelor nevrotice, și (2) chiar când este oferită, pacientul n-o mai poate folosi. Oferirea afecțiunii nu ajută la nimic, căci pacientul se ferește de ea, nu mai are încredere în ea, o interpretează greșit și, în final, o refuză.

În acest punct terapia profesionistă (centrată pe intuiția revelatoare) devine nu numai necesară, ci de neînlocuit. Nici o altă terapie nu va fi suficientă, nici sugestia, nici catharsisul, nici vindecarea simptomelor, nici gratificarea trebuințelor. Prin urmare, dincolo de acest punct intrăm, ca să spunem așa, pe un alt teritoriu, unul guvernat de propriile sale legi, o zonă în care toate principiile discutate până acum în acest capitol încetează să mai poată fi aplicate, dacă nu sunt modificate.

Diferențele dintre terapia profesionistă și cea oferită de ne-specialiști sunt multe și foarte importante. Evoluția psihologiei din acest secol, începând cu descoperirile revoluționare ale lui Freud, Adler și alții, a transformat psihoterapia dintr-o artă inconștientă într-o știință aplicată conștient. Există acum instrumente terapeutice care nu-i sunt disponibile în mod automat omului obișnuit, ci numai celor suficient de inteligenți și care, în plus, au fost instruiți riguros să folosească aceste noi tehnici. Ele sunt artificiale, nu spontane sau inconștiente. Pot

fi învățate într-un mod în oarecare măsură independent de structura de caracter a psihoterapeutului.

Dorim să vorbim în cele ce urmează doar despre cea mai importantă, mai revoluționară dintre aceste tehnici: cea prin care pacientul ajunge la o revelație intuitivă, cu alte cuvinte ajunge să-și conștientizeze dorințele, impulsurile, inhibițiile și ideile inconștiente (analiza genetică, analiza caracterului, analiza rezistenței și analiza transferului). Acesta este instrumentul principal ce-i oferă terapeutului profesionist care are și personalitate bună un avantaj extraordinar asupra persoanei care are numai personalitate bună, fără să cunoască tehnicile profesioniste.

Cum se catalizează intuiția revelatoare? Până acum, majoritatea, dacă nu toate tehnicile de a o provoca au rămas în mare măsură cele elaborate de Freud. Asocierea liberă, interpretarea viselor și interpretarea semnificațiilor din spatele comportamentului cotidian sunt căile principale prin care terapeuții îi ajută pe oameni să ajungă la revelație intuitivă și conștientizare. Există și alte câteva posibilități, dar sunt mult mai puțin importante. Tehnicile de relaxare și diferitele tehnici care induc o formă de disociere și apoi profită de ea nu sunt la fel de importante ca tehnicile freudiene, chiar dacă ar putea fi folosite mai mult decât sunt astăzi.

Între anumite limite, aceste tehnici pot fi învățate de orice persoană dotată cu o inteligență rezonabilă, dispusă să urmeze formarea adecvată oferită de institutele de psihiatrie și psihanaliză, departamentele postuniversitare de psihologie clinică și așa mai departe. E adevărat că, așa cum era și de așteptat, există diferențe inter-individuale în privința eficienței utilizării lor. Unii dintre cei care studiază terapia centrată pe intuiția revelatoare par să aibă o intuiție mai bună decât alții. Putem bănuî, de asemenea, că genul de persoană pe care am etichetat-o ca având personalitate bună va reuși să le folosească mult mai eficient decât terapeutul care nu are o astfel de personalitate. Toate institutele de psihanaliză includ între cerințele pentru candidați un anumit tip de personalitate.



O altă mare descoperire făcută de Freud este recunoașterea necesității ca terapeutul să se înțeleagă pe sine la un nivel profund. Dacă psihanaliștii recunosc necesitatea acestui gen de revelație intuitivă, ea încă nu este oficial acceptată și de psihoterapeuții ce țin de alte orientări. Asta e o greșeală. Din teoria prezentată aici reiese că orice forță care îmbunătățește personalitatea terapeutului îl face totodată să fie mai bun terapeut. Psihanaliza sau altă terapie de profunzime traversată de terapeut *poate* ajuta la aceasta. Chiar dacă uneori nu se ajunge la vindecare deplină, terapeuții devin cel puțin conștienți de ceea ce i-ar putea amenința, de zonele principale de conflict sau frustrare din adâncul lor. Prin urmare, când lucrează cu pacienții, ei preîntâmpină acțiunea acestor forțe în ei și le pot corecta influența. Fiind mereu conștienți de ele, le pot supune inteligenței lor.

În trecut, după cum am spus deja, structura caracterului terapeutului era mult mai importantă decât teoriile în care credea și chiar mai importantă decât tehnicile conștiente pe care le folosea. Dar situația trebuie să se schimbe tot mai mult, pe măsură ce tehnicile terapeutice devin tot mai sofisticate. În portretul general al terapeutului bun, importanța personalității a scăzut și va continua cu siguranță să scadă și pe viitor, în vreme ce instruirea, inteligența, tehnicile și teoriile au devenit tot mai importante și putem fi siguri că în viitor vor deveni singurele importante. Am lăudat metodele de psihoterapie ale bătrânei înțelepte pentru simplul motiv că în trecut erau singurele disponibile și pentru că, chiar și în prezent, dar și în viitor vor rămâne importante în ceea ce numim psihoterapia laică. Totuși, astăzi nu mai e admisibil sau justificat să dai cu banul ca să decizi dacă mergi la preot sau la psihiatrist. Psihoterapeutul profesionist bun l-a lăsat cu mult în urmă pe vindecătorul care se baza pe intuiție.

Ne putem aștepta ca în viitorul nu prea îndepărtat, mai ales dacă societatea se va îmbunătăți, psihoterapeutul profesionist să nu mai fie folosit pentru a obține confirmare, sprijin și pentru satisfacerea altor trebuințe, pentru că aceste lucruri le vom obține de la nespecialiștii din jurul nostru.

Individul va veni la psihoterapeut pentru maladii aflate dincolo de simpla terapie prin gratificare sau a terapiei de eliberare și care pot fi abordate numai prin metode profesioniste ce rămân necunoscute terapeutului amator.

În mod paradoxal, putem face o deducție perfect contrară din teoriile enunțate mai sus. Dacă oamenii relativ sănătoși sunt mult mai ușor de vindecat prin terapie, e foarte posibil ca timpul alocat de terapeuții profesioniști pacienților mai sănătoși să crească, în detrimentul celor mai puțin sănătoși, pe temeiul rațional că e mai bine să vindecăm zece oameni pe an decât unul singur, mai ales dacă acești câțiva se află ei înșiși în poziții-cheie de terapeuți amatori (de exemplu profesori, asistenți sociali, medici). Acest fenomen a devenit deja relativ des întâlnit. O mare parte din timpul psihanaliștilor și a analiștilor existențialiști experimentați este dedicat instruirii, învățării și analizei tinerilor terapeuți. Un alt fenomen foarte frecvent astăzi este ca terapeutul să aibă cursuri pentru medici, asistenți sociali, psihologi, asistente medicale, preoți și profesori.

### *Intuiția revelatoare și gratificarea trebuințelor*

Înainte de a abandona subiectul terapiei centrate pe intuiția revelatoare, ar fi bine să rezolvăm dihotomia sugerată până acum dintre revelație și gratificarea trebuințelor. Revelația pur cognitivă sau rațională (cunoașterea rece, fără participare afectivă) e ceva, revelația intuitivă a întregului organism este cu totul altceva. Revelația intuitivă completă despre care vorbesc uneori freudienii este o recunoaștere a faptului că pentru individ, simpla cunoaștere a simptomelor sale, chiar dublată de cunoașterea originii lor și a rolului pe care-l joacă în economia psihicului, nu constituie o garanție a vindecării. Trebuie ca experiența să fie deopotrivă emoțională, o retrăire reală a evenimentului, un catharsis, o reacție. Cu alte cuvinte, revelația intuitivă completă nu este numai o experiență cognitivă, ci și una afectivă.

Întru câtva mai subtilă este afirmația că revelația intuitivă este deseori, simultan, o experiență volitivă, de gratificare sau frustrare a trebuințelor, un sentiment real de a fi iubit, abandonat, disprețuit, respins sau protejat. Trăirea afectivă despre care vorbește analistul este așadar descrisă mai bine ca reacție a pacientului la conștientizarea faptului că, de exemplu, tatăl său l-a iubit, atunci când re trăiește o experiență veche de douăzeci de ani, refulată sau prost înțeleasă până atunci, sau când pacienta înțelege brusc, trăind emoția respectivă, că își urăște mama pe care a crezut întotdeauna că o iubește.

Această experiență bogată, deopotrivă cognitivă, emoțională și volitivă o putem numi revelație intuitivă a întregului organism. Dar dacă am fi studiat experiențele *afective* în primul rând? Ar fi trebuit iarăși să extindem tot mai mult experiența, incluzând elemente volitive și, în final, ne-am fi trezit vorbind despre trăirea afectivă a întregului organism sau holistică și așa mai departe. La fel stau lucrurile și în privința experienței volitive; și ea s-a extins la o experiență a întregului organism. Pasul final ar fi să înțelegem că nu există diferență între revelația intuitivă, afectivitatea și voliția întregului organism, decât din punctul de vedere al studentului, și am vedea clar că dihotomiile inițiale nu sunt decât construcțiile artificiale ale unei abordări excesiv atomiste ale subiectului.

## Capitolul 10

### Concepții despre normalitate și sănătate

Termenii *normal* și *anormal* acoperă atât de multe înțelesuri diferite, încât au devenit aproape irelevanți. Psihologii și psihiatrii tind astăzi tot mai mult să înlocuiască aceste cuvinte cu caracter general cu conceptele mai specializate incluse în aceste noțiuni mai largi. Capitolul de față urmărește tocmai aceste diferențe.

În general, încercările de a defini normalitatea fie au fost statistice, fie raportate la factori culturali ori la cei biologic-medicali. Oricum, acestea sunt definițiile *formale*, oficiale, „de duminică”, nu cele curente. Sensul neformal al cuvântului este la fel de clar definit ca și cele profesionale. Majoritatea oamenilor se gândesc fiecare la altceva când se întreabă „Ce este normal?” Pentru ei, chiar și pentru specialiști când nu se află în exercițiul profesiei lor, întrebarea are o conotație valorică și de fapt pune problema lucrurilor pe care ar trebui să le prețuim, ce este bun și ce este rău pentru noi, ce ar trebui să ne îngrijoreze, ce s-ar cuveni să ne facă să ne rușinăm sau să ne mândrim. Eu aleg să interpretez titlul acestui capitol în ambele sensuri: cel profan și cel profesional. Cred că majoritatea profesioniștilor din acest domeniu fac același lucru, deși de cele mai multe ori nu vor s-o recunoască. Se discută foarte mult despre ce ar trebui să însemne normalitatea și prea puțin despre ce *înseamnă* propriu-zis, în context, într-o conversație normală. În activitatea mea terapeutică, am discutat mereu problema normalității și anormalității în contextul vorbitorului și nu în cel pur tehnic. Când o mamă m-a întrebat dacă mi-

cuțul ei este normal, am înțeles că de fapt întreba dacă ar trebui să-și facă griji sau nu, dacă ar trebui să depună mai mult efort ca să controleze comportamentul copilului ei sau dacă ar trebui să lase lucrurile așa cum sunt și să nu-și bată capul. Când, după o prelegere, oamenii mi-au pus întrebări legate de normalitatea sau anormalitatea comportamentului sexual, am înțeles că de fapt întrebarea lor este aceeași ca a mamei sus-menționate și răspunsurile mele au sugerat deseori „Ar trebuie să te îngrijoreze” sau „N-ai de ce să-ți faci griji”.

Consider că motivul real pentru care interesul față de această problemă a renăscut actualmente în rândul psihanalistilor, psihiatrilor și psihologilor ține de senzația că aceasta este *marea* întrebare ce vizează valorile. Când, de exemplu, Erich Fromm vorbește despre normalitate, o plasează în contextul a ceea ce este bun, dezirabil și valoros. La fel fac tot mai des mulți alți specialiști din domeniu. Acest gen de muncă, atât astăzi, cât și în trecut, este un efort foarte sincer de a construi o psihologie a valorilor, care ar putea servi în ultimă instanță drept ghid practic pentru oamenii obișnuiți, dar și drept cadru de referință teoretic pentru profesorii de filosofie și alți specialiști.

Pot merge chiar mai departe. Mulți dintre acești psihologi recunosc tot mai des că acest efort e o încercare de a face ceea ce au încercat, fără succes, religiile oficiale: să ofere oamenilor o înțelegere naturii umane în relație cu ea însăși, cu ceilalți, cu societatea în general și chiar cu întreaga lume, un cadru de referință cu ajutorul căruia să poată ști când ar trebui să se simtă vinovați și când nu. Cu alte cuvinte, ceea ce alcătuim echivalează cu o etică științifică. Sunt într-un totu de acord ca acest capitol să fie înțeles în această manieră.

## Concepte standard

Înainte de a intra în acest subiect important, trebuie să ne ocupăm de diferitele încercări tehnice de a descrie și defini normalitatea care n-au dat rezultate prea bune.

*Medii statistice*

Studiile statistice asupra comportamentului uman ne spun pur și simplu cum stau lucrurile și ce există cu adevărat și, teoretic, ar trebui să nu conțină nici un fel de evaluare. Din ferire, majoritatea oamenilor, chiar și cei de știință, sunt pur și simplu insuficient de puternici pentru a rezista tentației de a aproba media, ceea ce este cel mai comun și frecvent, mai ales în cultura noastră, atât de centrată pe omul obișnuit. De exemplu, excelentul studiu al lui Kinsey asupra comportamentului sexual este extrem de util pentru informațiile concrete pe care le oferă. Dar doctorului Kinsey, la fel ca alții, nu poate evita referirea la ceea ce este normal (adică de dorit). În societatea noastră, media, obișnuitul înseamnă viață sexuală patologică, anormală (din punct de vedere psihiatric). Asta nu înseamnă că ar fi un lucru sănătos sau de dorit. Trebuie să învățăm să spunem medie atunci când chiar la asta ne referim.

Un alt exemplu îl constituie tabelul Gessel de repere privind dezvoltarea normală a copilului, care le este cu siguranță util oamenilor de știință și medicilor. Dar majoritatea mamelor se vor îngrijora dacă micuțul lor se află sub medie în ce privește mersul în picioare sau băutul din cană, ca și cum asta ar fi ceva rău sau de temut. Se pare că, după ce aflăm care este media, trebuie să ne întrebăm totuși: „Este media de dorit?”

*Convențiile sociale*

Cuvântul *normal* e folosit adesea inconștient ca sinonim pentru *tradițional*, *obișnuit* sau *convențional* și de obicei învăluie în acceptare tradiția. Îmi amintesc vâlva făcută în jurul femeilor fumătoare pe vremea când mergeam la facultate. „Nu e normal”, spunea decana noastră, așa că a interzis studenților să fumeze. Pe atunci nu era normal nici ca studentele să poarte pantaloni sau să se țină de mână în public. Bineînțeles, ea voia să spună „Nu e conform cu tradiția”, lucru perfect adevărat, care implica pentru ea și „E un lucru anormal, bolnă-

vicios, implicit patologic", lucru absolut fals. Câțiva ani mai târziu, tradițiile s-au schimbat și ea a fost concediată, pentru că atunci regulile ei n-au mai fost „normale”.

O variantă a acestei utilizări a cuvântului constă în învăluirea tradiției în aprobare teologică. Deseori se consideră că așa-zisele cărți sacre stabilesc normele de comportament, dar oamenii de știință dau la fel de puțină atenție acestor tradiții ca oricăror altele.

### *Norme culturale*

În sfârșit, factorul cultural poate să fi considerat și el depășit ca sursă a definiției a ceea ce e normal, dezirabil, bine și sănătos. Antropologii ne-au făcut un mare serviciu când ne-au făcut atenți la etnocentrismul nostru. Cultura noastră a încercat să impună drept absolute și general-valabile pentru întreaga specie tot felul de obiceiuri culturale locale, cum ar fi purtatul pantalonilor sau mâncatul cărnii de vită și nu al celei de câine. Rafinamentul etnologic mai cuprinzător a înlăturat multe din aceste concepții și faptul că etnocentrismul constituie un pericol serios este general recunoscut. Nimeni nu poate vorbi în numele întregii specii decât dacă poate să se ridice deasupra propriei culturi sau să se detașeze de ea, pentru a fi astfel mai capabil să judece specia umană ca specie, și nu ca pe grupul din cartier.

### *Adaptarea pasivă*

Varianta principală a acestei erori se regăsește în ideea de persoană bine adaptată. Cititorul nespecialist va fi uimit să afle cât de ostili au devenit psihologii față de această idee în aparență rațională și firească. Până la urmă, fiecare om vrea ca progenitura sa să fie bine adaptată, să facă parte dintr-un grup, să fie populară, admirată și iubită de prietenii săi de aceeași vârstă. Marea întrebare care se pune este: Adaptată la

*care grup? La cel de naziști, criminali, delincvenți, drogați? Populară pentru cine? Admirată de cine? În minunata povestire scurtă a lui H. G. Wells, „Valea Orbilor”, în care toți sunt orbi, cel care vede este neadaptat.*

A te adapta înseamnă a te modela pasiv după propria cultură, după mediul exterior. Dar dacă tocmai această cultură este una bolnavă? Sau un alt exemplu: învățăm treptat să nu avem preconcepții privind delincvenții juvenili, cum că ar avea tulburări psihiatrice care-i fac neapărat răi sau indezirabili. Criminalitatea, delincvența și proasta purtare al copiilor poate reprezenta uneori o revoltă, *legitimă* din punct de vedere psihiatric și biologic, față de exploatare, nedreptate și incorectitudine.

Integrarea este un proces pasiv, nu activ; idealul său este atins la oricine poate fi fericit în lipsa individualității, chiar și în cazul nebunului sau deținutului bine adaptat.

Această importanță excesivă acordată mediului sugerează o infinită maleabilitate și flexibilitate a ființei umane și lipsa oricăror modificări ale realității. Este prin urmare o premisă status quo și fatalistă. Și, totodată, neadevărată. Ființele umane *nu* au o maleabilitate infinită, iar realitatea *poate* fi schimbată.

### *Absența bolii*

Într-o cu totul altă tradiție se plasează obiceiul medico-clinic de a vorbi despre *normalitate* în contextul absenței leziunilor, bolilor sau disfuncțiilor evidente. Internistul care nu găsește nimic în neregulă din punct de vedere fizic după o investigație minuțioasă va spune că pacientul este normal, chiar dacă acesta continuă să aibă dureri. Internistul vrea să spună de fapt: „Prin tehnicile *mele* nu pot descoperi ce e în neregulă cu tine.”

Medicul care are și ceva pregătire psihologică, așa-numitul psihosomatician, poate observa mai multe lucruri și va folosi cuvântul „normal” mult mai rar. Mai mult decât atât, numeroși psihanaliști merg până la a afirma că nimeni nu mai este normal, cu alte cuvinte complet sănătos. Altfel spus, ni-



meni nu este perfect. Adevărat, însă asta nu ne ajută prea mult în demersurile noastre de etică.

## Concepte noi

Ce înlocuiește aceste diverse teorii pe care am ajuns să le respingem? Noul cadru de referință pe care îl va dezbate capitolul de față se află încă în curs de dezvoltare și construcție. Nu se poate spune deocamdată că prezintă o imagine clară sau că există probe incontestabile care să-l ateste. E mai corect să-l abordăm ca pe o concepție sau teorie care se dezvoltă lent și care pare tot mai probabil să fie adevărata direcție a evoluției viitoare.

Mai concret, predicția sau presupunerea mea legată de viitorul noțiunii de normalitate este că în curând va fi elaborată o formă de teorie privind sănătatea psihică generală, a întregii specii, care va fi valabilă pentru toate ființele umane, indiferent de cultura sau epoca în care trăiesc. Ea se clădește atât pe baze empirice, cât și teoretice. Noua formă de gândire s-a născut sub presiunea unor noi date concrete, despre care vom vorbi mai târziu.

Drucker (1939) a venit cu teza că Europa Occidentală a fost dominată, încă de la începutul creștinismului, de patru idei sau concepții succesive privind modul în care omul ar trebui să-și caute fericirea și bunăstarea personală. Fiecare dintre aceste concepte sau mituri avansa drept ideal un anumit tip de om și presupunea la modul general că, dacă ar fi urmat acest ideal, se va ajunge automat la fericirea și bunăstarea individuală. Omul spiritualizat a fost idealul în Evul Mediu, în timp ce Renașterea a valorizat intelectualul. Apoi, o dată cu instaurarea capitalismului și a marxismului, omul economic a început să domine gândirea. Mai recent, și în special în țările fasciste am putea vorbi despre un mit asemănător, paralel, anume cel al eroului (erou în sens nietzschean).

Acum se pare că toate aceste mituri au eșuat și lasă locul unuia nou, care a început să se dezvolte lent în mintea celor mai progresiști gânditori și cercetători ai subiectului, și ne pu-

tem aștepta să înflorească în următorul deceniu sau două, anume conceptul de om sănătos psihic sau omul eupsihic, care este de fapt omul „natural”. Mă aștept ca acest concept să influențeze epoca noastră la fel de profund cum au făcut-o cele menționate de Drucker.

Acum voi încerca să prezint pe scurt și în primă instanță dogmatic esența acestei noi concepții, aflată în curs de dezvoltare, despre persoana sănătoasă psihic. Mai întâi de toate și cea mai importantă este convingerea fermă că indivizii au o natură esențială proprie, un fel de schelet al structurii psihice care ar putea fi abordat și discutat prin analogie cu structura fizică, și că au trebuințe, capacități și tendințe parțial determinate genetic, unele fiind caracteristice pentru întreaga specie umană, trecând peste toate granițele culturale, iar altele fiind unice pentru individ. Aceste trebuințe primare sunt în sine pozitive sau neutre, nu negative. În al doilea rând, există concepția că sănătatea deplină și dezvoltarea dezirabilă constau în actualizarea acestei naturi, în împlinirea acestor potențialități și în maturizarea conformă cu liniile directoare trasate de această natură esențială care este ascunsă, mascată, neclară, o evoluție din interior și nu o modelare determinată de exterior. În al treilea rând, acum este clar că majoritatea formelor de psihopatologie rezultă din negarea, frustrarea sau distorsionarea naturii umane esențiale.<sup>26</sup>

<sup>26</sup> La o primă vedere, această concepție amintește izbitor de ideile lui Aristotel sau Spinoza. Într-adevăr, trebuie să spunem că această nouă teorie are multe în comun cu vechile filosofii. Dar trebuie să subliniem totodată că astăzi știm mult mai mult decât Aristotel sau Spinoza despre adevărata natură a ființei umane. Putem să-i dăm dreptate lui Aristotel că viața bună înseamnă a trăi în acord cu natura intimă a fiecăruia, dar trebuie să adăugăm că el pur și simplu nu știa suficient despre natura reală a ființei umane. Tot ce putea face Aristotel pentru a descrie această natură esențială sau tipar înăscut al ființei umane era să se uite în jurul său, să studieze oamenii, să observe cum se comportă. Dar dacă omul este observat numai la suprafață — singurul lucru pe care îl putea face Aristotel —, se ajunge inevitabil la o concepție statică despre natura umană. Tot ce putea face Aristotel era să alcătuiască un portret al omului bun din epoca și cultura sa. Vă

Ce este bine, potrivit acestei concepții? Orice conduce la această dezvoltare dezirabilă în direcția actualizării naturii umane lăuntrice. Ce este rău sau anormal? Orice frustrează sau blochează natura umană primară. Ce este psihopatologic? Orice perturbă, frustrează sau deviază cursul firesc al actualizării sinelui. Ce este psihoterapia sau orice alt fel de terapie? Orice mijloc care îl ajută pe om să revină pe calea actualizării sinelui și a dezvoltării conforme cu liniile directoare trasate de natura sa lăuntrică.

## Ce putem deveni

Cred că, dacă ar trebui să exprim într-o singură frază contrastul dintre concepțiile tradiționale despre normalitate și noua concepție care se conturează, aş afirma că diferența esențială constă în faptul că acum putem vedea nu doar ceea ce sunt oamenii, ci și ceea ce pot deveni. Altfel spus, putem vedea nu doar suprafața, nu doar realitățile existente, ci și potențialurile. Acum știm mai bine ce se află ascuns în oameni, ce e reprimat, neglijat, nevăzut. Putem judeca natura primară a oamenilor din perspectiva posibilităților, a potențialurilor lor și a dezvoltării maxime pe care o pot atinge, în loc să ne bazăm numai pe observațiile exterioare privind felul cum stau lucrurile în prezent. Această abordare s-ar putea rezuma astfel: istoria a subestimat întotdeauna natura umană.

Un alt avantaj pe care-l avem față de Aristotel este acela că am învățat de la adepții psihologiei dinamice că împlinirea de sine nu poate fi atinsă doar prin intelect și rațiune. Vă amintiți că Aristotel avea o ierarhie a capacităților umane, în care

---

amintiți că în concepția sa despre viața bună, Aristotel nu avea nimic împotriva sclaviei și făcea greșeala de neiertat de a considera că, dacă un om e sclav, aceasta e natura lui intrinsecă și, prin urmare, a fi sclav era un lucru bun pentru el. Acest fapt dovedește din plin că nu este recomandabil să ne rezumăm la observații de suprafață atunci când încercăm să construim imaginea persoanei bune, sănătoase sau normale.

rațiunea ocupa primul loc. De aici reieșea în mod inevitabil că rațiunea contrastează, se opune și se luptă cu natura afectivă și instinctuală a omului. Dar studierea psihopatologiei și psihoterapiei ne-a arătat că trebuie să ne modificăm considerabil imaginea despre organismul psihologic și să respectăm în egală măsură raționalitatea, afectivitatea și latura volitivă, care conturează dorințele ființei umane și o propulsează spre acțiune. Mai mult, din studiile empirice asupra oamenilor sănătoși am aflat că aceste laturi ale naturii umane nu sunt în nici un caz în conflict una cu alta, nu sunt neapărat antagonice, ci pot fi sinergice, cooperând între ele. Persoana sănătoasă este întreagă, integrată, am putea spune. Nevroticul este cel care se află în conflict cu sine însuși, în el luptându-se rațiunea și emoțiile. Ca urmare a acestei scindări, viața emoțională și cea volitivă au fost prost înțelese și definite; în plus, abia acum înțelegem că imaginea raționalității pe care am moștenit-o din trecut a fost și ea prost înțeleasă și definită. Cum spunea Erich Fromm: „Devenind un gardian cu misiunea de a-și păzi prizonierul, adică natura umană, rațiunea a devenit ea însăși prizonier și astfel ambele laturi ale ființei umane, rațiunea și afectivitatea, au avut de suferit” (Fromm, 1947). Trebuie să fim cu toții de acord cu Fromm că actualizarea sinelui survine nu numai prin acte de gândire, ci prin împlinirea personalității umane ca întreg, care include exprimarea activă nu numai a intelectului, ci și a capacităților afective și de tip instinctual.

O dată ce am obținut cunoștințe de încredere privind ceea ce *pot* fi oamenii în anumite condiții pe care am ajuns să le numim *bune* și am acceptat că ei sunt fericiți, senini, mulțumiți de sine, fără sentimente de vinovăție și împăcați cu ei înșiși numai atunci când se simt împliniți și devin ceea ce pot deveni, e posibil și rezonabil să vorbim despre bine, drept, rău și nedrept, despre dezirabil și indezirabil.

Filosoful specialist ar putea obiecta: „Cum se poate dovedi că este mai bine să fii fericit decât nefericit?” Chiar și la această întrebare se poate răspunde empiric, căci dacă analizăm ființele umane într-un context suficient de larg, descoperim că *ele* și *nu* observatorul aleg în mod spontan să fie ferici-

te și nu nefericite, să aibă confort și nu suferință, să fie senine și nu anxioase. Pe scurt, restul condițiilor fiind egale, ființele umane aleg sănătatea și nu boala (cu condiția să aleagă *ele* însele să nu fie prea bolnave, iar condițiile să fie de un tip despre care vom discuta mai târziu).

Acesta este răspunsul și la obiecția filosofică frecvent adusă afirmațiilor valorice de tip mijloace-scop cu care suntem familiarizați cu toții (*Dacă vrei să ajungi la scopul x, trebuie să recurgi la mijloacele y*; „Trebuie să mănânci vitamine dacă vrei să trăiești mult”). Acum abordăm astfel această afirmație. Știm *empiric* ce-și dorește specia umană: dragoste, siguranță, absența durerii, fericire, prelungirea vieții, cunoaștere etc. Prin urmare, putem spunem *nu* „Dacă vrei să fii fericit, atunci...”, ci „Dacă ești un membru sănătos al speciei umane, atunci...”

Această afirmație este adevărată în același sens empiric ca afirmația că un câine preferă să mănânce carne și nu salată, că un peștișor auriu are nevoie de apă proaspătă și că florilor le merge cel mai bine la soare. Susțin cu tărie, prin urmare, că afirmațiile noastre au fost descriptive și științifice, nu pur normative.

Ceea ce *putem* fi = ceea ce *trebuie* să fim, și este o exprimare mult mai adecvată decât *trebuie să fim*. Observați că, dacă suntem descriptivi și empirici, *trebuie* este un termen cu totul nepotrivit, după cum putem vedea clar dacă întrebăm ce ar trebui să fie florile sau animale. Ce sens ar putea avea *trebuie* (sau *ar trebui*) aici? Ce *trebuie* să devină un pisoi? Răspunsul la această întrebare și spiritul în care este adresată sunt același în cazul unui copil.

Un mod și mai explicit de a spune acest lucru este acela că astăzi putem afla într-un timp foarte scurt ce *este* o persoană și ce *ar putea* să fie. Știm cu toții că personalitatea umană este organizată în straturi sau adâncimi. Ceea ce este inconștient și ceea ce este conștient coexistă, chiar dacă uneori se pot contrazice. Una *este* (într-un sens), cealaltă *este* de asemenea (într-un sens mai adânc) și *ar putea* într-o zi să iasă la suprafață, să devină conștientă și apoi să fie în *acel* sens.

În acest cadru de referință, poți înțelege că oamenii care se poartă urât pot fi de fapt niște ființe iubitoare în adâncul lor. Dacă reușesc să transforme în realitate această potențialitate general umană, devin mai sănătoși și, în acest sens anume, mai normali.

Diferența esențială dintre oameni și toate celelalte făpturi este că trebuințele, preferințele și rămășițele lor instinctuale sunt slabe, nu puternice, echivoce, nu univoce, că lasă loc pentru îndoială, incertitudine și conflict, că sunt prea ușor copleșite și scoase din câmpul atenției de cultură, învățare și preferințele altora. De-a lungul timpului am fost atât de obișnuiți să considerăm că instinctele sunt univoce, incontestabile, puternice (așa cum chiar sunt la animale), încât n-am văzut posibilitatea de a exista și instincte *slabe*.

Avem *într-adevăr* o natură, o structură, un schelet neclar de tendințe și capacități de tip instinctual, dar a le observa în noi înșine e o mare realizare, ce presupune mari eforturi. A fi natural și spontan, a ști cine ești și ce vrei *cu adevărat* este un punct de apogeu la care se ajunge rareori, cu mare greutate și de obicei după ani de zile de curaj și efort susținut.

## Natura umană intrinsecă

Prin urmare, să rezumăm. Ceea ce s-a afirmat că este structura sau natura lăuntrică intrinsecă a naturii umane nu ține, se pare, numai de anatomie și fiziologie, ci și de cele mai elementare trebuințe, dorințe și capacități psihice. În al doilea rând, această natură interioară nu este de obicei evidentă sau ușor de observat, ci ascunsă și neîmplinită, slabă și nu puternică.

Și de unde știm că aceste trebuințe și potențialități constituționale *țin* de tiparul intrinsec? Din cele 12 categorii de dovezi și tehnici de analiză enumerate în capitolul 4 (vezi Maslow, 1965a), le vom menționa acum doar pe cele mai importante patru. Mai întâi, frustrarea acestor trebuințe și capacități este psihopatogenă (adică îi face pe oameni să se îm-

bolnăvească). În al doilea rând, gratificarea lor promovează caracterul sănătos (este eupsihogenă), spre deosebire de gratificarea trebuințelor nevrotice. Cu alte cuvinte, ajută la bunăstarea și sănătatea ființei umane. În al treilea rând, se prezintă spontan opțiuni în condiții de libertate. În al patrulea rând, pot fi studiate în mod direct la oamenii sănătoși.

Dacă vrem să diferențiem ceea ce este elementar de ceea ce nu este, nu putem avea în vedere doar introspecția trebuințelor conștiente și nici măcar descrierea celor inconștiente, pentru că, din punct de vedere fenomenologic, trebuințele nevrotice și cele înnăscute pot fi percepute în mod foarte asemănător. Ele cer la fel de imperios satisfacerea, monopolizarea conștientului, iar calitățile lor relevate de introspecție nu sunt atât de diferite între ele, încât să-i permită celui care se analizează să le diferențieze, decât poate la sfârșitul vieții și retrospectiv (precum Ivan Ilici, personajul lui Tolstoi) sau în anumite momente de revelație intuitivă ieșite din comun.

Nu, trebuie să ne fixăm o variabilă exterioară la care să ne raportăm, care să constituie reperul. De fapt, această variabilă a constituit-o continuumul nevroză-sănătate. Acum suntem convinși că agresivitatea este mai degrabă reactivă decât elementară, mai mult efect decât o cauză, pentru că pe măsură ce o persoană agresivă se însănătoșește cu ajutorul psihoterapiei, devine mai puțin răutăcioasă; și pe măsură ce o persoană sănătoasă se îmbolnăvește, devine tot *mai* ostilă, *mai* plină de venin și *mai* răutăcioasă.

Mai mult, știm că gratificarea trebuințelor nevrotice *nu* aduce sănătate, cum se întâmplă în cazul gratificării trebuințelor. Oricâtă putere am oferi nevroticilor care caută puterea, asta nu-i va face mai puțin nevrotici, iar nevoia lor nevrotică de putere nu va putea fi ostoită. Oricât de mult vor fi hrăniți, tot înfometați vor rămâne (pentru că de fapt caută altceva). Satisfacerea sau frustrarea unei trebuințe nevrotice contează prea puțin în atingerea sănătății adevărate.

Lucrurile stau cu totul altfel însă pentru trebuințe primare precum siguranța sau iubirea. Gratificarea lor *aduce* sănătate,

potolirea lor *este* posibilă, iar frustrarea lor duce la îmbolnăvire.

Același lucru pare a fi adevărat și în cazul potențialelor individuale precum inteligența sau înclinația puternică spre activitate. (Singurele date pe care le avem aici sunt clinice.) O astfel de înclinație acționează ca un impuls care își cere satisfacerea. Dacă e gratificată, persoana se va dezvolta frumos; dacă e frustrată și blocată, apar imediat tot felul de probleme subtile, încă insuficient cunoscute.

Cea mai evidentă tehnică dintre toate este însă studierea directă a oamenilor care sunt *cu adevărat* sănătoși. Știm destule până în acest moment pentru a putea să identificăm oameni *relativ* sănătoși. Cu siguranță că nu există specimene perfecte, totuși e de așteptat să învățăm mai multe despre natura radiului când îl studiem în formă relativ concentrată decât în formă relativ diluată.

Investigația despre care se vorbește în capitolul 11 a demonstrat posibilitatea ca un *om de știință* să studieze și să descrie normalitatea în sensul excelenței, al perfecțiunii, al sănătății ideale, și al împlinirii tuturor posibilităților umane.

## Diferențierea intrinsecului de accidental

Cel mai bine studiat exemplu de tipar intrinsec îl constituie nevoia de dragoste. Cu ajutorul ei putem ilustra toate cele patru tehnici pe care le-am menționat până acum pentru a face diferența dintre ceea ce este intrinsec și universal în natura umană și ceea ce este accidental și local.

1. Toți terapeuții sunt de acord că atunci când urmărim evoluția unei nevroze până la originea ei vom găsi foarte des o lipsă de iubire din primii ani de viață. Câteva studii semi-experimentale au confirmat acest lucru la nou-născuți și sugari în asemenea măsură, încât privarea radicală de iubire este considerată periculoasă chiar pentru viața acestora. Cu alte cuvinte, privarea de dragoste duce la îmbolnăvire.



2. Acum se știe că aceste boli, dacă nu au ajuns atât de departe încât să fie ireversibile, se pot vindeca, în special la copiii mici, oferindu-le dragoste și bunătate. Chiar și în psihoterapia și analiza unor cazuri mai grave la adulți, avem motive întemeiate să credem că unul dintre efectele terapiei constă în a-l ajuta pe pacient să primească și să folosească iubirea de care are nevoie pentru a se vindeca. De asemenea, există dovezi tot mai numeroase care atestă corelația între o copilărie plină de iubire și maturitatea sănătoasă. Astfel de date puse laolaltă conduc la generalizarea că nevoia de dragoste este o trebuință fundamentală pentru dezvoltarea sănătoasă a ființei umane.
3. Copiii aflați în situația liberei alegeri preferă afecțiunea, și nu lipsa ei, cu condiția să nu fi suferit încă deformări și traume. Nu există încă experimente propriu-zise care să dovedească acest lucru, dar există o cantitate imensă de date clinice și unele informații etnologice care susțin această afirmație. Observația că, în general, copiii preferă să aibă un părinte, un profesor sau prieten afectuos și nu unul ostil sau rece ne ilustrează ideea. Faptul că nou-născuții plâng ne dezvăluie faptul că preferă afecțiunea și nu lipsa ei, cum se întâmplă de pildă cu băștinășii din Bali. Adultul din Bali nu are nevoie de dragoste, precum adultul american; copiii acestuia trec prin experiențe dure ca să învețe să nu o ceară și să nu se aștepte s-o primească. Dar nu le *plac* aceste experiențe; copiii plâng amarnic când sunt învățați să nu ceară iubire.
4. În fine, ce constatăm descriptiv la adulții sănătoși? Că aproape toți (deși nu chiar toți) au dus o viață plină de iubire, au iubit și au fost iubiți. Mai mult, sunt și *în prezent* niște oameni iubitori. Și, în mod paradoxal, au *nevoie* de dragoste *mai puțin* decât oamenii obișnuiți, pentru că au avut-o mereu din plin.

O paralelă perfectă, care face aceste afirmații și mai plauzibile, ne-o oferă *oricare* altă boală ce are la bază o deficiență.

Să luăm spre exemplu un animal căruia îi lipsește sarea. În primul rând, acest lucru determină patologia. În al doilea rând, suplimentul de sare primit de organism îl va ajuta să se vindece sau să-și amelioreze starea. În al treilea rând, un șobolan alb sau un om căruia îi lipsește sarea va alege, dacă va avea posibilitatea, mâncărurile cu multă sare, adică va mânca sare în cantități neobișnuit de mari, iar în cazul omului, va declara pofta subiectivă de sare și va afirma că este deosebit de bună la gust. În al patrulea rând, organismele sănătoase *nu* au poftă sau nevoie specială de sare, fiindcă au deja suficientă.

Putem spune așadar că la fel cum un organism cere sare pentru a deveni sănătos și a evita boala, la fel are nevoie și de iubire. Cu alte cuvinte, putem spune că organismul este proiectat astfel încât să aibă nevoie de sare și dragoste tot așa cum automobilele sunt proiectate astfel încât să aibă nevoie de benzină și ulei.

Am vorbit mult despre condițiile bune, despre permisivitate și alte lucruri similare. Acestea se referă la condițiile speciale de observație care sunt deseori necesare în activitatea științifică și constituie echivalentul afirmației: „Acest lucru este adevărat în cutare și cutare circumstanțe.”

## Condiții necesare pentru starea de sănătate

Să ne îndreptăm atenția asupra problemei condițiilor propice revelării naturii originare, pentru a vedea ce are de oferit psihologia dinamică contemporană în privința acestui subiect.

Dacă esența celor spuse până acum este că organismul are o natură intrinsecă proprie, vag conturată, devine clar că această natură lăuntrică este un lucru extrem de delicat și subtil, și nu puternic și dominant, cum este la animalele inferioare, care nu au niciodată îndoieli despre cine sunt cu adevărat, ce vor și ce nu vor. Trebuințele umane de dragoste, de cunoaștere sau de a avea o filosofie sunt slabe și difuze, nu univoce și certe; ele șoptesc, nu țipă. Iar șoapta e acoperită cu ușurință.

Pentru a descoperi de ce anume au nevoie ființele umane și ce *sunt* ele trebuie să creăm condiții speciale, care încurajează exprimarea acestor trebuințe și stimulează capacitățile care le încurajează și le fac posibile. În general, aceste condiții pot fi adunate sub unica umbrelă a permisiunii de a le gratifica și exprima. De unde știm ce este mai bine să mănânce o femeleă gestantă de șobolan alb? Îi dăm posibilitatea să aleagă dintr-o gamă variată de alimente și o lăsăm să mănânce ce vrea, oricând vrea și în ce cantitate sau ordine vrea. Știm că bebelușii e cel mai bine să fie înțărcați în manieră individuală, adică atunci când e cel mai bine *pentru ei*. Cum stabilim asta? Evident, nu putem întreba sugarul și am învățat că nu trebuie să-l întrebăm nici pe pediatrul de modă veche. Așa că le oferim bebelușilor variante; îi lăsăm să decidă. Le oferim și hrană lichidă, și solidă. Dacă mâncarea solidă îi va tenta, se vor înțărca singuri, spontan. În același fel am învățat să-i lăsăm pe copii să ne spună singuri când au nevoie de dragoste, de protecție, respect sau control, creând în jurul lor o atmosferă permisivă, de acceptare și gratificare. Am învățat și că aceasta este atmosfera optimă pentru psihoterapie, ba mai mult, *singura* posibilă pe termen lung. Libera alegere dintr-o gamă largă de posibilități a fost considerată utilă în diferite situații sociale, cum ar fi alegerea colegilor de cameră în instituțiile pentru delincvenți, alegerea profesorilor și a cursurilor în facultate, alegerea coechipierului de pe un bombardier și așa mai departe. (Las deoparte problema încălciată, dar importantă, a frustrării *dezirabile*, a disciplinei, a stabilirii unor limite pentru gratificare. Vreau să subliniez numai faptul că deși permisivitatea poate fi cea mai potrivită pentru scopurile noastre experimentale, nu e neapărat necesar să fie suficientă pentru a învăța respectul față de ceilalți și conștientizarea trebuințelor lor sau a ceea ce poate fi necesar în viitor.)

Prin urmare, din punctul de vedere al promovării actualizării sinelui sau a sănătății, un mediu bun (teoretic vorbind) este cel care oferă toate materiile prime necesare și apoi se dă la o parte, lăsând organismul (obișnuit) să-și formuleze singur dorințele și cererile și să aleagă singur (fără să uităm că el

alege de multe ori amânarea, renunțarea în favoarea altora etc. și că și ceilalți își au propriile cereri și dorințe).

## Mediu și personalitate

Mai există încă o problemă importantă cu care ne confruntăm în încercarea de a înțelege această nouă concepție despre normalitate și relația sa cu mediul. Una dintre consecințele teoretice pare a fi aceea că pentru o sănătate perfectă e nevoie de o lume perfectă care să o facă posibilă. În cercetările reale, lucrurile nu stau tocmai așa.

*Este posibil ca în societatea noastră, care e foarte departe de perfecțiune, să găsim și indivizi foarte sănătoși. Firește, acești indivizi nu sunt perfecți, dar sunt cu siguranță cât de buni și de reușiți ne putem imagina. Poate că în acest moment și în această cultură pur și simplu nu știm suficiente despre gradul de perfecțiune la care pot ajunge oamenii.*

În orice caz, cercetările au scos în evidență un lucru important descoperind că indivizii pot fi mai sănătoși, chiar *mult* mai sănătoși decât cultura în care trăiesc și se dezvoltă. Acest lucru este posibil în primul rând datorită capacității omului sănătos de a se detașa de mediul înconjurător, cu alte cuvinte de a trăi după propriile legi lăuntrice și nu ghidat de presiunile din exterior.

Cultura noastră este suficient de democratică și pluralistă încât să le ofere indivizilor posibilitatea de a-și dezvolta caracterul așa cum doresc, în măsura în care comportamentul lor exterior nu este prea înspăimântător sau amenințător. De obicei, indivizii sănătoși nu ies în evidență; nu etalează haine, maniere sau comportamente neobișnuite care să-i caracterizeze. Totul ține de libertatea *interioară* pe care o au. Atâta vreme cât sunt independenți față de aprobarea și dezaprobarea altora și caută în schimb acceptarea *de sine*, pot fi considerați autonomi din punct de vedere psihic, adică relativ independenți față de cultură. Toleranța și libertatea gusturilor și a opiniei par a fi necesitățile-cheie.

Ca să rezumăm, cercetările de până acum conduc la concluzia că, deși un mediu bun promovează dezvoltarea unor personalități bune, această relație este totuși departe de a fi perfectă și, mai mult, definiția mediului *bun* trebuie să se modifice semnificativ, astfel încât să sublinieze și forțele spirituale și psihice, pe lângă cele materiale și economice.

## Utopia psihologică

A fost o adevărată plăcere să alcătuiesc o descriere speculativă a unei Utopii psihologice în care toți oamenii sunt sănătoși psihic. Eupsihia, îi spun eu. Din ce știm până acum despre oamenii sănătoși, am putea prezice ce fel de cultură se va crea dacă 1000 de familii sănătoase ar migra într-un deșert, unde și-ar putea croi destinul așa cum și-l doresc? Ce fel de educație ar alege? Ce sistem economic? Sexualitate? Religie?

Sunt foarte nesigur de anumite lucruri — în principal de natură economică. Dar în privința altora sunt *foarte* sigur. Unul ar fi că acest grup ar fi aproape sigur unul anarhist (în sens filosofic), cu o cultură taoistă, dar iubitoare, în care oamenii (inclusiv cei tineri) ar avea mult mai multă libertate de alegere decât suntem noi obișnuiți să avem și în care trebuințelor primare și metatrebuințelor li s-ar acorda mult mai multă atenție decât se întâmplă în societatea noastră. Oamenii nu s-ar deranja între ei atât de mult cât o facem noi, ar fi mult mai puțin înclinați să le impună celorlalți opiniile lor, religia, filosofia sau gusturile în materie de îmbrăcăminte, mâncare sau artă. Într-un cuvânt, locuitorii Eupsihiei ar tinde spre tipul taoist, ar fi mai puțin intruzivi și mai înclinați către gratificarea trebuințelor primare (ori de câte ori ar fi posibil), le-ar frustra numai în anumite condiții pe care n-am încercat să le descriu, ar fi mai sinceri unii cu ceilalți decât suntem noi și le-ar oferi oamenilor posibilitatea de a alege liber ori de câte ori s-ar ivi ocazia. Ar fi mult mai puțin controlatori, violenți, disprețuitori sau aroganți decât suntem noi. În astfel de condiții, cele mai

profunde straturi ale ființei umane ar putea ieși la iveală cu mai mare ușurință.

Trebuie subliniat că ființele umane adulte constituie un caz special. Situația liberei alegeri nu dă neapărat roade la toți oamenii, ci numai la cei sănătoși. Cei bolnavi, nevrotici, fac alegeri greșite; ei nu știu ce vor și chiar atunci când știu, nu au destul curaj ca să aleagă corect. Când vorbim despre alegerea *liberă* la ființele umane, ne referim la adulții sănătoși sau la copiii al căror psihic încă n-a suferit distorsiuni. Cele mai multe demersuri experimentale privind alegerea liberă s-au făcut pe animale. Am aflat multe despre acest subiect și la nivelul clinic, din analiza proceselor psihoterapeutice.

## Natura normalității

Revenind acum la problema cu care am început, natura normalității, am ajuns aproape de a o identifica drept nivelul cel mai înalt de excelență de care suntem capabili. Dar acest ideal nu este un țel de neatins pentru noi, aflat undeva, la orizont; el se află de fapt în noi, existent, dar ascuns, ca potențialitate și nu ca realitate.

Mai mult, susțin că această concepție despre normalitate este descoperită, nu inventată, bazată mai degrabă pe constatări empirice, decât pe speranțe și dorințe. Ea implică un sistem valoric strict naturalist, care poate fi dezvoltat prin noi cercetări empirice privind natura umană. Astfel de cercetări ar trebui să ne ofere răspunsurile la întrebările vechi de când lumea: „Cum pot fi o persoană bună?” „Cum pot duce o viață bună?” „Cum pot fi rodnic?” „Fericit?” „Împăcat cu mine însumi?” Dacă organismul ne spune de ce are nevoie — și deci ce are valoare pentru el — îmbolnăvindându-se și ofilindu-se când este privat de acele lucruri de valoare, e ca și cum ne-ar spune ce e bine pentru el.

O ultimă observație. Conceptele-cheie în noua psihologie dinamică sunt spontaneitatea, eliberarea, naturalitatea, alegerea liberă, acceptarea de sine, conștientizarea impulsurilor, sa-

tisfacerea trebuințelor primare. *Înainte* erau cele de control, inhibiție, disciplină, instruire și modelare, pe principiul că adâncimile ființei omenești sunt periculoase, malefice, animalice și rapace. Educația, instruirea în cadrul familiei, creșterea copiilor și enculturarea în general erau considerate procese menite să pună sub control forțele întunecate din noi.

Observați ce diferite sunt concepțiile ideale despre societate, lege, educație și familie generate de aceste două viziuni asupra naturii umane. Într-un caz, ele constrâng și controlează forțele, în celălalt, le gratifică și le împlinesc. Trebuie să subliniez iarăși că există două tipuri de constrângere și control. Unul frustrează trebuințele primare și presupune frica de ele. Celălalt (mijloacele de control cu efect apolinic), în care se înscriu de pildă amânarea climaxului sexual, manierele elegante la masă sau înotatul expert amplifică gratificarea trebuințelor primare. Bineînțeles, acesta este un contrast foarte simplist, de tipul ori-ori. E improbabil ca una dintre aceste concepții să fie absolut corectă, iar cealaltă, absolut greșită. Totuși, contrastul dintre cele tipurile ideale e util în a ne ascuți percepția.

În orice caz, dacă această concepție care identifică normalitatea cu sănătatea ideală va rezista, va trebui să ne schimbăm nu doar concepția despre psihologia individuală, ci și teoriile despre societate.

# **PARTEA A TREIA**

## **ACTUALIZAREA SINELUI**



## Capitolul 11

### **Oameni aflați în procesul de actualizare a sinelui: un studiu asupra sănătății psihice**

Studiul care va fi descris în acest capitol este neobișnuit din mai multe puncte de vedere. Nu a fost conceput ca o cercetare obișnuită; nu a fost un demers social, ci unul privat, motivat de propria mea curiozitate și îndreptat către găsirea soluției pentru diferite probleme personale morale, etice și științifice. Am urmărit doar să mă conving și să mă edific pe mine însumi, nu să dovedesc sau să demonstrez celorlalți. [Nota editorului: Studiul lui Maslow asupra persoanelor aflate în procesul de actualizare a sinelui a fost o cercetare neoficială proprie, pe care a continuat-o până la sfârșitul vieții.]

În mod destul de neașteptat însă, aceste studii s-au dovedit a fi atât de revelatorii pentru mine și atât de pline de implicații incitante, încât pare just să-l prezint într-un fel sau altul, în pofida lipsurilor lui metodologice.

În plus, consider problema sănătății psihice atât de presantă, încât *orice* sugestii, *orice* fărâme de informație, oricât de discutabile, au o mare valoare euristică. Acest tip de cercetare este în principiu atât de dificil — întrucât presupune un fel de evoluție personală evaluată în funcție de propriile norme —, încât dacă am aștepta date validate convențional, ar trebui să așteptăm la nesfârșit. Se pare că ceea ce avem de făcut este să nu ne temem de greșeli, ci să ne aruncăm fără reținere, să facem tot ce putem, sperând că vom învăța din erori suficient pentru a le corecta în cele din urmă. În prezent, singura alternati-

vă este pur și simplu să refuzăm să ne mai confruntăm cu problema. Prin urmare, prezint în continuare raportul studiului, cu speranța că va avea o anumită utilitate și cu scuzele de rigoare față de cei care insistă asupra cerințelor convenționale de soliditate, validitate, eșantionare și așa mai departe.

## Studiul

### *Subiecții și metodele*

Subiecții au fost aleși din rândul cunoșcuților și prietenilor mei, precum și cel al personalităților istorice și publice. În plus, într-o primă cercetare efectuată pe tineri, au fost evaluați trei mii de studenți, dar am obținut doar un singur subiect utilizabil imediat și alți zece-douăzeci posibili subiecți pentru viitor („care se dezvoltau bine”).

A trebuit să trag concluzia că, poate, actualizarea sinelui de genul celei pe care am găsit-o la subiecții mai în vârstă nu e posibilă în societatea noastră la oamenii tineri, aflați în plină dezvoltare.

Prin urmare, în colaborare cu E. Raskin și D. Freeman, s-a început o cercetare asupra unor studenți de colegiu *relativ* sănătoși. Am hotărât în mod arbitrar să alegem cei mai sănătoși 1% din populația colegiului. Cercetarea, care a durat doi ani, a trebuit să fie întreruptă înainte de finalizare, dar chiar și așa a fost foarte instructivă la nivel clinic.

Am sperat, de asemenea, că vom putea folosi în scopuri ilustrative personaje create de romancieri sau dramaturgi, dar nu am găsit nici unul care să poată fi utilizat în contextul culturii și al timpului nostru (o descoperire interesantă în sine).

Prima definiție clinică, pe baza căreia subiecții au fost aleși sau respinși în final, a avut o latură pozitivă și una pur negativă. Criteriul negativ a fost absența nevrozei, a personalității psihopate, a psihozei sau a tendințelor pronunțate în aceste direcții. Posibilele afecțiuni psihosomatice au necesitat o ana-

liză și o selecție și mai atentă. Ori de câte ori a fost posibil, s-a administrat testul Rorschach, dar el s-a dovedit a fi mult mai util în revelarea psihopatologiei ascunse decât în selectarea oamenilor sănătoși. Criteriul pozitiv al selecției a constatat în dovezi clare de actualizare a sinelui (SA)<sup>27</sup>, un sindrom deocamdată greu de descris corect. În contextul discuției de față, ar putea fi descris în linii mari drept folosirea și exploatarea deplină a talentelor, capacităților, potențialele personale și așa mai departe. Astfel de oameni par să se împlinească și să facă lucrurile la întreaga lor capacitate, amintindu-ne imperativul lui Nietzsche: „Devino ceea ce ești!” Sunt oamenii care s-au dezvoltat ori se dezvoltă la întreaga lor capacitate. Potențialele pot fi idiosincrasice sau caracteristice speciei.

Acest criteriu implică, de asemenea, gratificarea, în trecut sau în prezent, a trebuințelor de siguranță, apartenență, respect pentru ceilalți și pentru sine, dragoste, dar și a celor cognitive, de cunoaștere și înțelegere sau, în câteva cazuri, cucerirea acestor trebuințe. Cu alte cuvinte, toți subiecții se simțeau în siguranță și lipsiți de anxietate, se simțeau iubiți și iubeau, se simțeau acceptați, demni de respect și respectați și-și clarificaseră concepțiile filosofice, religioase sau axiologice. Întrebarea dacă gratificarea trebuințelor primare este o condiție suficientă sau doar necesară a actualizării sinelui rămâne deschisă.

În general, metoda de selecție folosită a fost cea a *iterării*, utilizată anterior în studierea sindroamelor de stimă de sine și de siguranță ale personalității, descrise în capitolul 18. Pe scurt, ea presupune ca punct de plecare credințele personale sau culturale nespecialiste, corelarea diferitelor accepțiuni și definiții existente ale sindromului, apoi definirea sa mai atentă, tot din perspectiva accepțiunilor curente (ceea ce s-ar putea numi etapa lexicografică), eliminându-se însă inconsecvențele logice și faptice care se găsesc de obicei în definițiile populare.

Pe baza definiției populare corectate, se selectează primele grupuri de subiecți — unul ai cărui membri au calitatea

<sup>27</sup> SA — self-actualization (engl.) (N. t.)

respectivă la un nivel ridicat și altul la ai cărui membri este prezentă la un nivel scăzut. Acești oameni sunt studiați pe cât de atent posibil, în stil clinic, iar pe baza acestui studiu empiric, definiția populară inițială corectată suportă noi modificări și corecturi, în conformitate cu noile informații. Astfel se obține prima definiție clinică. Pe baza noii definiții, grupul inițial de subiecți trece iarăși printr-o selecție, unii sunt păstrați, la alții se renunță și se adaugă alții noi. Acest al doilea grup de subiecți, aflați la nivelul al doilea, este apoi examinat clinic, experimental și statistic, fapt ce duce la modificarea, corectarea și îmbogățirea primei definiții clinice, pe baza căreia se alege un nou grup și așa mai departe. Astfel, un concept popular inițial vag și neștiințific poate deveni din ce în ce mai exact, mai operațional și, prin urmare, mai științific.

Bineînțeles, acest proces de autocorectare ce se desfășoară în spirală poate fi influențat de considerente exterioare, teoretice și practice. De exemplu, la începutul acestui studiu s-a descoperit că accepțiunea populară era atât de pretențioasă și de nerealistă, încât nici o ființă umană nu s-ar fi putut încadra vreodată în definiție. A trebuit să încetăm să mai excludem un posibil subiect datorită unei singure acțiuni nebunești, greșeli sau prostii; sau, ca s-o spunem altfel, nu am putut folosi perfecțiunea drept bază a selecției noastre, din moment ce nici un subiect nu era perfect.

O altă problemă de acest fel a constituit-o faptul că în toate cazurile a fost imposibil să obținem informații complete și satisfăcătoare, de tipul celor cerute de obicei de cercetarea clinică. Când erau informați de scopul cercetării, posibili subiecți se intimidau, se crispau, râdeau de demersul nostru, considerându-l absurd sau întrerupeau relația. Ca urmare, după aceste experiențe inițiale, toți subiecții mai în vârstă au fost studiați de la distanță, ba chiar pe ascuns. Numai tinerii pot fi studiați în mod direct.

Din moment ce au fost studiați oameni aflați încă în viață, al căror nume nu a putut fi divulgat, a fost imposibil să atingem două deziderate sau chiar cerințe ale demersurilor știin-

țifice obișnuite: repetabilitatea investigației și disponibilitatea publică a informațiilor pe care s-au bazat concluziile. Aceste dificultăți sunt parțial depășite prin includerea personalităților publice sau istorice și prin studierea suplimentară a unor tineri și copii, ale căror date au putut fi făcute publice.

Subiecții au fost împărțiți în următoarele categorii<sup>28</sup>:

- Cazuri: Șapte contemporani relativ certți și doi foarte probabili (intervievați)  
 Două personalități istorice relativ certe (Lincoln în ultimii săi ani și Thomas Jefferson)  
 Șapte personalități publice și istorice foarte probabile (Albert Einstein, Eleanor Roosevelt, Jane Addams, William James, Albert Schweitzer, Aldous Huxley, Benedict de Spinoza)
- Cazuri parțiale: Cinci contemporani care, în mod cert, nu se ridică la înălțimea celorlalți subiecți, dar pot fi totuși folosiți pentru studiu.<sup>29</sup>

### *Colectarea și prezentarea datelor*

În acest studiu, datele constau nu atât în colecția obișnuită de fapte concrete specifice și discrete, cât în dezvoltarea treptată a unei impresii holistice sau globale de felul celei pe care ne-o

<sup>28</sup> Vezi și Bonner (1961, p. 97), Bugental (1965, pp. 224–276) și Manualul și Bibliografia pentru Testul POI de actualizare a sinelui elaborat de Shostrom (1963, 1968).

<sup>29</sup> Cazuri potențiale sau posibile care au fost propuse ori studiate de alții sunt G.W. Carver, Eugene V. Debs, Thomas Eakins, Fritz Kreisler, Pablo Casals, Martin Buber, Danilo Dolci, Arthur E. Morgan, John Keats, David Hilbert, Arthur Waley, D.T. Suzuki, Adlai Stevenson, Șalom Alehem, Robert Browning, Ralph Waldo Emerson, Frederick Douglass, Joseph Schumpeter, Bob Benchley, Ida Tarbell, Harriet Tub-

formăm despre prietenii sau cunoșcuții noștri. Rareori a fost posibil să creez o situație anume, să pun întrebări țintite sau să le aplic teste subiecților mei mai vârstnici (deși acest lucru *a fost* posibil și a fost făcut cu subiecții mai tineri). Contactele au fost întâmplătoare și din categoria celor sociale obișnuite. Am chestionat prieteni și rude, unde acest lucru a fost posibil.

Datorită acestui fapt și a numărului mic de subiecți, dar și din cauza datelor incomplete în cazul multor subiecți, orice prezentare cantitativă este imposibilă: pot fi oferite doar impresii compozite, indiferent care ar fi valoarea lor.

## Observațiile

Din analiza holistică a impresiilor în ansamblu rezultă, ca material pentru noi studii clinice și experimentale, următoarele caracteristici ale oamenilor aflați în procesul de actualizare a sinelui: percepția realității, acceptarea, spontaneitatea, centrarea pe probleme, solitudinea, autonomia, capacitatea de a vedea lucrurile cu ochi proaspeți, experiențele de vârf, sentimentul înrudirii cu toți oamenii, modestia și respectul, relații interpersonale bune, etică, mijloace și scopuri, umor, creativitate, rezistență la enculturare, imperfecțiuni, valori, rezolvarea dihotomiilor.

### *Percepția realității*

Prima formă în care a fost observată această capacitate a fost o abilitate neobișnuită de a detecta prefăcătorie, falsitatea, lipsa de onestitate și, în general, de a judeca oamenii corect și eficient. Într-un experiment neoficial cu un grup de stu-

---

man, George Washington, Karl Muenzinger, Joseph Haydn, Camille Pissarro, Edward Bribing, George William Russell (A.E.), Pierre Renoir, Henry Wadsworth Longfellow, Peter Kropotkin, John Altgeld, Thomas More, Edward Bellamy, Benjamin Franklin, John Muir și Walt Whitman.

denți, la cei care se simțeau mai în siguranță (cei mai sănătoși) s-a descoperit o tendință clară de a-și judeca profesorii mai corect decât ceilalți, adică cei cu scoruri mari la testul S-I (Maslow, 1952).

Pe măsură ce studiul a avansat, a devenit evident că această eficiență se extindea asupra multor alte aspecte ale vieții — mai mult, asupra *tuturor* studiate. În artă și muzică, în lucrurile care țin de intelect, în problemele de știință, în politică și afaceri publice, toți membrii grupului păreau capabili să sesizeze mai rapid și mai corect decât alții realitățile confuze sau ascunse. Astfel, o anchetă neoficială a indicat că predicțiile lor pentru viitor, bazate pe informațiile de care dispuneau la acel moment, au fost cel mai adesea corecte, pentru că se bazau mai puțin pe dorințe, trebuințe, anxietate, frică sau pe un optimism sau pesimism generalizat, ca trăsătură de caracter.

La început, fenomenul a fost numit bun gust sau judecată limpede, sensul fiind relativ și nu absolut. Dar din multe motive (dintre care unele vor fi detaliate mai jos) a devenit tot mai clar că ar trebui numit mai corect percepție (nu gust) a unor lucruri categoric prezente (realitate, nu un set de opinii). Sperăm ca această concluzie — sau ipoteză — să poată fi testată experimental cândva.

Dacă lucrurile stau astfel, importanța fenomenului nu poate fi subliniată îndeajuns. Money-Kyrle (1944), psihanalist englez, afirma că, după părerea lui, nevroticii pot fi numiți nu numai *relativ*, ci *absolut* ineficienți, pur și simplu pentru că ei nu percep lumea reală tot atât de corect sau de eficient ca oamenii sănătoși. Nevroticii nu au o tulburare afectivă, ci o *deformare* cognitivă! Dacă sănătatea și nevroza înseamnă percepția corectă și respectiv incorectă a realității, atunci premisele valorice și cele faptice se contopesc și, în principiu, cele valorice ar trebui să poată fie demonstrate empiric, în loc să rămână simple chestiuni de gust sau de recomandare. Pentru cei care s-au luptat cu această problemă va fi clar că avem aici baza parțială a unei adevărate științe a valorilor și, în consecință, pentru etică, relații sociale, politică, religie și așa mai departe.

Este absolut posibil ca adaptarea deficitară sau chiar nevroză extremă să perturbe percepția suficient cât să afecteze acuitatea percepției vizuale, tactile sau olfactive. Dar este *probabil* ca acest efect să poată fi demonstrat în alte sfere ale percepției, dincolo de simpla fiziologie. De aici ar rezulta de asemenea că, așa cum au arătat numeroase experimente recente, efectele dorinței, nevoii sau prejudecății asupra percepției ar trebui să fie mult mai reduse la oamenii sănătoși decât la cei bolnavi. Considerațiile apriorice sprijină ipoteza că această superioritate în percepția realității determină o capacitate superioară de a raționa, a percepe adevărul, a trage concluzii, a fi logic și, în general, eficient din punct de vedere cognitiv.

Un aspect deosebit de impresionant și instructiv al acestei relații superioare cu realitatea va fi discutat pe larg în capitolul 13. S-a constatat că oamenii aflați în procesul actualizării sinelui disting mult mai ușor decât majoritatea ceea ce este proaspăt, concret, idiografic de ceea ce este generic, abstract și clasificat. Consecința este că ei trăiesc mai mult în lumea reală a naturii decât în masa artificial creată de concepte, abstracțiuni, așteptări, credințe și stereotipuri pe care majoritatea oamenilor o confundă cu lumea. Sunt, prin urmare, mult mai înclinați să perceapă ceea ce există și nu propriile dorințe, speranțe, frici, anxietăți, propriile teorii și credințe sau cele ale grupului lor cultural. Herbert Read a numit foarte potrivit acest fenomen „Privirea inocentă”.

Relația cu necunoscutul pare să fie excepțional de promițătoare ca un alt pod între psihologia academică și cea clinică. În general, subiecții noștri sănătoși nu se simt amenințați sau speriați de necunoscut, fiind prin aceasta foarte diferiți de omul obișnuit. Ei acceptă necunoscutul, se simt la largul lor în fața lui și deseori sunt chiar *mai* atrași de el decât de cunoscut. Nu numai că tolerează, ci chiar agreează ceea ce este ambiguu și nestructurat (Frenkel-Brunswick, 1949). Ilustrativă este afirmația lui Einstein: „Cel mai frumos lucru pe care-l putem trăi este misterul. El este sursa tuturor artelor și științelor”.



E adevărat, acești oameni sunt intelectualii, cercetătorii, oamenii de știință, așa că poate principalul factor determinant aici este forța intelectuală. Și totuși, știm că, datorită timidității, convenționalismului, anxietății sau a altor defecte de caracter, mulți oameni de știință cu un IQ ridicat se preocupă numai de lucrurile deja cunoscute, de lustruirea lor, aranjarea și rearanjarea, clasificarea lor, pierzându-și timpul cu ele în loc să facă noi descoperiri, așa cum ar trebui.

Din moment ce pentru oamenii sănătoși necunoscutul nu este înspăimântător, ei nu trebuie să-și petreacă vremea alungând fantome, fluierând prin cimitir sau protejându-se prin felurite alte mijloace de pericolele imaginare. Ei nu ignoră necunoscutul, nu-l neagă și nici nu fug de el, nu încearcă să se convingă că le este de fapt cunoscut, nici nu se grăbesc să-l organizeze, să-l plaseze într-o dihotomie sau să-l clasifice. Nu se agață de familiar, iar căutarea adevărului, în cazul lor, nu vine din nevoia catastrofală de certitudine, siguranță, finalitate și ordine, așa cum vedem într-o formă exacerbată la pacienții cu vătămări cerebrale ai lui Goldstein (1939) sau la nevroticii obsesiv-compulsivi. Când situația obiectivă în ansamblul ei le-o cere, oamenii sănătoși pot trăi confortabil cu dezordinea, neglijența, anarhia, haosul, vagul, îndoiala, nesiguranța, nedefinitul, inexactitatea, indecizia, imprecizia (toate acestea fiind stări întru totul dezirabile în anumite momente în știință, artă sau viață în general).

De aici rezultă că îndoiala, nesiguranța, ezitarea, din care decurge necesitatea de a amâna luarea deciziei, lucruri ce constituie pentru majoritatea o tortură, pot fi pentru unii o provocare stimulatorie agreabilă, un moment propice în viață și nu unul nefast.

### *Acceptarea*

Multe dintre trăsăturile personale care pot fi percepute la suprafață și care par inițial variate și fără legătură între ele pot fi înțelese ca manifestări sau derivate ale unei singure atitu-

dini, fundamentale, anume a relativei absențe a sentimentului copleșitor de vinovăție, a rușinii schiloditoare sau anxietății extreme sau grave. Acest lucru se află în contrast direct cu nevroticul care poate fi descris în orice situație ca fiind schilodit de vinovăție, rușine sau anxietate ori de toate trei. Chiar și membrii normali ai culturii noastre se simt vinovați sau rușinați în mod inutil în legătură cu prea multe lucruri și resimt inutil anxietate în prea multe situații. Indivizii sănătoși reușesc să se accepte pe ei înșiși și propria lor natură fără regrete sau proteste și, de fapt, chiar fără să se gândească prea mult la această problemă.

Aceștia își pot accepta natură umană în stilul stoic, cu toate neajunsurile ei, cu toate discrepanțele față de imaginea ideală, fără să se simtă cu adevărat îngrijorați. Am lăsa o impresie greșită dacă am spune că sunt mulțumiți de ei înșiși. Trebuie însă să spunem că ei pot să accepte fragilitatea, păcatele, slăbiciunile și relele ce fac parte din natura umană cu același simț al firescului cu care acceptăm orice lucru natural. Nu ne plângem că apa e udă, că pietrele sunt tari ori că arborii sunt verzi. Așa cum copiii văd lumea cu ochii larg deschiși, inocenți, fără să critice și fără pretenții, observând și analizând pur și simplu ceea ce află în jur, fără să pună la îndoială ceea ce văd sau ceară schimbări, la fel tind să privească natura umană, în ei înșiși și în ceilalți, oamenii care se află pe calea actualizării sinelui. Desigur, acest lucru nu este sinonim cu resemnarea, dar și resemnarea poate fi observată la subiecții noștri, îndeosebi în fața bolii și a morții.

Trebuie observat că cele menționate mai sus nu fac decât să pună într-o altă formă ceea ce am discutat deja, anume că persoana ajunsă la actualizarea sinelui vede realitatea cu mai multă claritate: subiecții noștri văd natura umană așa cum *este* și nu așa cum ar prefera ei să fie. Ochii lor văd ceea ce li se înfățișează fără modificările impuse de diferite feluri de ochelari care să distorsioneze, să modeleze sau să coloreze realitatea (Bergson, 1944).

Primul și cel mai evident nivel al acceptării este așa-numitul nivel animalic. Oamenii aflați în procesul de actualizare a

sinelui tind să fie niște bune animale, cu apetit sănătos, bucurându-se de ei înșiși fără regret, rușine sau scuze. Par să aibă o poftă de mâncare constantă, să doarmă bine, să se bucure de viața lor sexuală fără inhibiții inutile și așa mai departe în ceea ce privește toate celelalte impulsuri relativ fiziologice. Par capabili să se accepte pe ei înșiși nu numai la aceste niveluri inferioare, ci la toate nivelurile: de exemplu, iubire, siguranță, apartenență, onoare, stimă de sine. Ei acceptă valoarea tuturor acestor lucruri fără a le pune la îndoială, pur și simplu pentru că acești oameni sunt înclinați să accepte opera naturii și nu se revoltă împotriva ei pentru că nu a construit lucrurile altfel. Aceasta transpare în relativa absență a dezgustului și aversiunii ce se pot vedea la oamenii obișnuiți și mai ales la nevrotici, cum ar fi sila față de anumite alimente, dezgustul față de produsele corpului, față de mirosurile și funcțiile corporale.

Înrudite îndeaproape cu acceptarea de sine și a celorlalți sunt (1) lipsa defensivității, a încercării de se prezenta într-o lumină mai bună sau a prefăcătoriei și (2) dezgustul față de astfel de artificii constatate la alții. Nesinceritatea, duplicitatea, ipocrizia, șiretenia, fațada, prefăcătoria, jocurile manipulative, încercarea de a impresiona în moduri convenționale, toate acestea le lipsesc într-un grad neobișnuit. Din moment ce pot trăi confortabil cu propriile defecte, acestea ajung la un moment dat să fie percepute, îndeosebi la o vârstă mai înaintată, nu ca defecte, ci pur și simplu ca trăsături personale neutre.

Acest lucru nu presupune absența absolută a vinovăției, rușinii, tristeții, anxietății sau defensivității, ci o lipsă a vinovăției etc. inutile sau nevrotice (pentru că nu sunt realiste). Procesele animalice (sexul, urinarea, sarcina, menstruația, îmbătrânirea etc.) fac parte din realitate și, în consecință, trebuie acceptate.

Lucrurile în legătură cu care oamenii sănătoși *se simt* vinovați (sau rușinați, anxioși, triști ori plini de regret) sunt (1) lipsuri care se pot ameliora (de exemplu lenea, nesăbuința, impulsivitatea, suferința provocată altora), (2) rămășițe persistente

ale unor afecțiuni psihice (de exemplu prejudecata, gelozia, invidia), (3) obișnuințe care, deși relativ sunt independente de structura caracterului, pot fi foarte puternice sau (4) defecte caracteristice speciei sau culturii ori grupului cu care s-au identificat acești oameni. Formula generală pare a fi aceea că oamenii sănătoși se vor simți prost din cauza discrepanțelor dintre ceea ce este și ceea ce ar putea foarte bine sau ar trebui să fie (Adler, 1939, Fromm, 1947, Horney, 1950).

### *Spontaneitatea*

Oamenii aflați în cursul actualizării sinelui pot fi descriși ca ființe relativ spontane în comportament și chiar și mai spontane în ceea ce privește viața lor lăuntrică, în gânduri, impulsuri și așa mai departe. Comportamentul lor este marcat de simplitate și naturalețe, și de lipsa artificialității și a eforturilor de a obține o anumită reacție din partea celorlalți. Acest lucru nu înseamnă neapărat o conduită constant neconvențională. Dacă am număra la propriu ocaziile în care oamenii aflați în procesul de actualizare a sinelui se poartă neconvențional, totalul n-ar fi prea ridicat. Lipsa lor de convenționalism nu este superficială, ci esențială sau lăuntrică. Impulsurile, gândurile și conștiința lor sunt neconvenționale, spontane, naturale. Părând a-și da seama că lumea în care trăiesc nu poate înțelege sau accepta acest lucru și din moment ce nu doresc să-i rănească pe ceilalți sau să se lupte cu ei pentru orice fleac, vor traversa ceremonialurile și ritualurile convenționale cu o ridicare din umeri amuzată și cu toată grația. Astfel, am văzut un om preferând să accepte o distincție de care râdea și pe care chiar o disprețuia în sinea lui, decât să facă mare caz și să-i rănească pe oamenii care credeau că-i fac astfel o plăcere.

Că această convenționalitate este o manta care le stă foarte ușor pe umeri și poate fi lăsată la o parte cu ușurință se vede în faptul că oamenii aflați pe calea actualizării sinelui permit uneori convenției să-i împiedice sau să-i inhibe de la a face un lucru pe care-l consideră foarte important sau esențial. Astfel

de momente sunt cele în care transpare lipsa lor esențială de convenționalism, nu ca în cazul boemului obișnuit sau al rebelului care se împotrivesc autorității, care face caz de lucrurile triviale și se împotrivesc unor reguli lipsite de importanță ca și cum ar fi o chestiune de viață și de moarte.

Aceeași atitudine lăuntrică poate fi observată și în momentele în care astfel de persoane devin foarte absorbite de ceva apropiat de unul din interesele lor principale. În astfel de situații, renunță spontan la tot felul de reguli de comportament cu care se conformează în alte momente; e ca și cum trebuie să facă un efort conștient pentru a fi convenționali, ca și cum ar fi convenționali în mod voluntar și intenționat.

În fine, ei pot renunța voluntar la acest obicei comportamental exterior în compania oamenilor care nu cer și nici nu se așteaptă la o conduită de rutină. Faptul că acest control relativ al comportamentului este perceput ca un soi de povară e dovedit de preferința subiecților noștri pentru genul de tovărășie care le permite să se poarte mai liber, firesc și spontan, eliberându-i de o conduită care uneori le cere efort susținut.

O consecință sau un corolar al acestei caracteristici este faptul că acești oameni au coduri etice relativ autonome și individuale, nu convenționale. Unui observator care nu gândește ar putea să i se pară uneori lipsiți de etică, din moment ce pot să treacă peste convenții și chiar peste legi atunci când situația o cere. Dar lucrurile stau tocmai invers. Ei sunt cei mai etici dintre oameni, chiar dacă etica lor nu corespunde neapărat cu a celorlalți. Acest gen de observație ne face să înțelegem foarte clar că de fapt comportamentul etic obișnuit, al omului obișnuit, este în mare măsură convențional și nu cu adevărat etic (de exemplu, comportamentul bazat pe principii general acceptate, care sunt percepute drept adevărate).

Datorită acestei înstrăinări de convențiile obișnuite și de ipocrizia, minciunile și inconsecvențele acceptate în mod normal ale vieții sociale, uneori se simt ca niște spioni sau străini aflați pe un teritoriu străin și uneori chiar se comportă în consecință.

N-aș vrea las impresia că acești oameni încearcă să ascundă ceea ce sunt. Uneori își permit deliberat să se exprime autentic, dintr-o iritare de moment cauzată de rigiditatea obiceiurilor sau de orbirea convențională. Ar putea, de exemplu, să încerce să învețe pe cineva sau să încerce să protejeze un om de suferință sau nedreptate ori ar putea uneori să simtă năvălind în ei emoții atât de plăcute sau chiar extatice, încât reprimarea lor să li se pară un adevărat sacrilegiu. În astfel de situații am observat că nu se simt anxioși, vinovați sau rușinați din cauza impresiei pe care o fac asupra privitorilor. Ei susțin că uneori se poartă convențional pur și simplu pentru că nu sunt implicate chestiuni importante la mijloc sau pentru că știu că oamenii se vor simți răniți sau stânjeniți de orice alt fel de comportament.

Ușurința cu care acești oameni se adaptează la realitate, stilul lor apropiat de acceptarea și de spontaneitatea caracteristice copiilor și animalelor presupun o conștientizare superioară a impulsurilor, dorințelor, opiniilor și reacțiilor lor subiective în general (Fromm 1947, Rand, 1943, Reik, 1948). Studiile clinice efectuate asupra acestei capacități confirmă mai presus de orice îndoială teoria lui Fromm (1941), de exemplu, conform căreia deseori oamenii obișnuiți, normali, bine adaptați, n-au nici cea mai vagă idee cine sunt, ce vor sau ce opinii au.

Astfel de constatări duc în cele din urmă la descoperirea unei diferențe profunde între persoanele aflate în procesul de actualizare a sinelui și ceilalți; anume, viața lor motivațională este diferită de a celor obișnuiți nu numai cantitativ, ci și calitativ. Pare probabil că va trebui să construim o psihologie a motivației complet diferită pentru oamenii aflați pe calea actualizării sinelui, cum ar fi metamotivația sau motivația dezvoltării, nu motivația deficitelor. Poate că ne-ar fi de folos să facem o distincție între a trăi *proriu-zis* și a *te pregăti* să trăiești. Poate conceptul obișnuit de motivație ar trebui să se aplice *numai* celor care nu se află în procesul de actualizare a sinelui. Subiecții noștri nu se mai străduiesc în sensul obișnuit, ci evoluează. Ei încearcă să atingă perfecțiunea și să se dezvolte tot mai mult, în propriul lor stil. Motivația oamenilor obișnuiți

constă în strădania de a obține gratificarea trebuințelor primare. Însă oamenii aflați pe calea actualizării sinelui au deja trebuințele primare satisfăcute, și totuși au impulsuri. Muncesc, încearcă și sunt ambițioși, chiar dacă într-un sens neobișnuit. Pentru ei motivația ține doar de dezvoltarea și exprimarea caracterului, maturizarea și dezvoltarea, într-un cuvânt, actualizarea sinelui. Ar putea acești oameni să fie mai umani, mai reprezentativi pentru natura originară a speciei, mai aproape de tipul speciei în sens taxonomic? Ar trebui oare o specie biologică să fie judecată după exemplarele sale deficitare, deformate, dezvoltate doar parțial sau după cele care sunt excesiv domesticate, închise în cușcă și dresate?

### *Centrarea asupra problemelor*

Subiecții noștri sunt în general puternic concentrați asupra problemelor exterioare lor. În terminologia curentă, sunt centrați pe probleme și nu asupra lor înșiși. În general, ei nu prezintă niște probleme pentru ei înșiși și în general nu se preocupă prea mult de propria persoană (spre deosebire de introspectivismul obișnuit pe care îl găsim la oamenii nesiguri pe ei). Acești indivizi au întotdeauna o misiune în viață, o sarcină de îndeplinit, o problemă din afara lor care le solicită mare parte din energie (Bühler și Massarik, 1968; Frankl, 1969).

Aceasta nu este neapărat o sarcină pe care o preferă sau o alege; poate fi una pe care o resimt ca pe o responsabilitate, îndatorire sau obligație proprie. De aceea folosim sintagma „sarcină pe care trebuie s-o îndeplinească” și nu „sarcină pe care vor s-o îndeplinească”. În general, aceste sarcini nu privesc propria persoană, nu sunt egoiste, ci privesc binele omenirii în general sau al unei națiuni, sau al câtorva membri ai familiei subiectului.

Putem spune, cu câteva excepții, că subiecții noștri sunt preocupați de obicei de chestiuni fundamentale și întrebări eterne de genul celor pe care ne-am obișnuit să le numim filosofice sau etice. Astfel de oameni trăiesc în mod obișnuit în

cel mai larg cadru de referință posibil. Par să nu se apropie niciodată atât de mult de copaci încât să nu mai vadă pădurea. Acționează din perspectiva unui cadru de valori largi, nu mărunte, universale, nu locale, raportându-se la un secol întreg, nu la momentul prezent. Într-un cuvânt, acești oameni sunt cu toții filosofi într-un sens sau altul, oricât de domestic.

Bineînțeles, o astfel de atitudine are zeci de implicații pentru toate aspectele vieții de zi cu zi. De exemplu, unul dintre principalele simptome cu care am lucrat inițial (larghețea, lipsa meschinăriei, trivialității sau micimii) poate fi subsumat acestui aspect mai larg. Impresia de a te situa deasupra lucrurilor mărunte, de a avea un orizont mai larg, o viziune mai complexă, de a trăi în cel mai larg cadru de referință, *sub specie aeternitatis*, are cea mai mare importanță socială și interpersonală; se pare că ea conferă o anumită serenitate și detașare față de grijile mărunte, care poate face viața mai ușoară nu numai acestor oameni, ci și tuturor celor din jurul lor.

### *Solitudinea*

Toți subiecții mei pot sta în solitudine fără ca aceasta să le facă rău sau să le provoace disconfort. Mai mult, aproape tuturor *le plac* solitudinea și spațiul privat propriu într-o măsură mai mare decât persoanelor obișnuite.

Ei reușesc deseori să rămână deasupra băătăiei, neutri, netulburați de ceea ce îi neliniștește profund pe alții. Le e ușor să fie detașați, rezervați, calmi și senini; astfel, sunt capabili să se confrunte cu nefericirile personale fără să reacționeze violent, așa cum fac oamenii obișnuiți. Par să fie capabili să-și păstreze demnitatea chiar în contexte și situații nedemne. Poate că acest lucru vine în parte din tendința lor de a-și păstra maniera proprie de a interpreta situațiile, în loc să se bazeze pe ceea ce simt și cred alții. Atitudinea rezervată se poate transforma în austeritate și izolare.

Această detașare poate avea legătură cu câteva alte trăsături. Înainte de toate, pot să-mi consider toți subiecții mai



obiectivi (în *toate* sensurile cuvântului) decât oamenii obișnuiți. Am văzut că ei sunt centrați pe probleme și nu pe sine. Lucrurile stau astfel chiar dacă problema îi privește pe ei înșiși, propriile lor dorințe, motive, speranțe sau aspirații. În consecință, au capacitatea de a se concentra într-un grad la care oamenii obișnuiți nu pot ajunge. Concentrarea intensă are ca efecte secundare lipsa atenției față de mediul imediat, aptitudinea de a uita și de a ignora contextul extern. Câteva exemple sunt capacitatea de a dormi bine, de a avea un apetit constant, de a zâmbi și râde în perioade pline de dificultăți, griji și responsabilități.

În relațiile sociale cu majoritatea oamenilor, detașarea creează anumite probleme și necazuri. Oamenii „normali” o interpretează cu ușurință drept răceală, snobism, lipsă de afecțiune, de prietenie sau chiar ostilitate. Prin contrast, relația de prietenie obișnuită presupune mai multă dependență, este mai pretențioasă, cere mai multe confirmări, complimente, susținere, căldură și exclusivitate. Este adevărat că oamenii aflați în procesul actualizării sinelui nu au nevoie de ceilalți în sensul obișnuit. Dar cum sentimentul de a fi necesar sau de a fi se simți lipsa ține de esența prieteniei obișnuite, este evident că oamenii obișnuiți nu vor accepta cu ușurință detașarea.

Un alt sens al autonomiei este capacitatea de a lua singur decizii, de a-ți hotărî singur viața, de a fi un agent activ, responsabil, capabil de autodisciplină și de decizie, nu un pion, o ființă în permanență „determinată” de alții, de a fi puternic și nu slab. Subiecții mei își iau singuri hotărârile, au inițiativă și sunt responsabili pentru ei înșiși și pentru destinul lor. E o trăsătură subtilă, greu de descris în cuvinte și totuși de o importanță profundă. Ei m-au învățat să consider drept o slăbiciune, ceva profund anormal sau maladiv un lucru pe care anterior îl consideram omenește normal, fără să-l pun vreodată la îndoială. E vorba despre faptul că prea mulți oameni nu sunt în stare să-și ia propriile decizii, ci își lasă hotărârile pe seama agenților de vânzare, oamenilor din publicitate, părinților, propagandiștilor, televiziunii, ziarelor etc. Sunt niște pionii pe care îi mișcă alții, nu indivizi cu autodeterminare care

își hotărăsc singuri mișcările. Prin urmare, vor tinde să se simtă neajutorați, slabi și profund dependenți de ceilalți; sunt vânat pentru animalele de pradă, plângăcioși fără forță, și nu niște persoane responsabile, capabile de autodeterminare. E evident ce înseamnă această lipsă de responsabilitate pentru politica și economia alegerii libere; înseamnă catastrofă. Societatea democratică a liberei alegeri trebuie să aibă oameni care să gândească, să aleagă și să decidă pentru ei, agenți liberi, cu propria lor voință.

Experimentele extensive făcute de Asch (1956) și McClelland (McClelland, 1961, 1964; McClelland și Winter, 1969) ne permit să estimăm că oamenii cu autodeterminare reprezintă între 5% și 30% din populația noastră, în funcție de circumstanțele particulare. Dintre subiecții mei aflați pe calea actualizării sinei, 100% își decid singuri acțiunile.

În final, trebuie să fac o afirmație, chiar dacă îi va tulbura cu siguranță pe mulți teologi, filosofi și oameni de știință: indivizii aflați în procesul de actualizare a sinelui au mai mult „*liber arbitru*” și sunt mai puțin „*determinați*” decât oamenii de rând. Indiferent cum ar putea fi definiți operațional termenii *liber arbitru* și *determinism*, în această investigație ei reprezintă realități empirice. Mai mult, sunt concepte gradate, realitatea descrisă de ele putând varia cantitativ, nu sunt concepte de tip „tot sau nimic”.

### *Autonomia*

Una dintre caracteristicile oamenilor aflați pe calea actualizării sinelui care se intersectează într-o anumită măsură cu cele pe care le-am discutat până acum este relativa lor independență față de mediul fizic și social. Din moment ce ei sunt stimulați de motivația dezvoltării și nu de cea a deficitelor, satisfacțiile lor principale nu depind de lumea reală, de alți oameni sau de cultura din care fac parte, de mijloacele pentru atingerea scopurilor sau, în general, de satisfacții extrinseci. Dezvoltarea și evoluția lor continuă depind de propriile po-

tențiale și resurse. Așa cum un copac are nevoie de soare, apă și hrană, majoritatea oamenilor au nevoie de dragoste, siguranță și de gratificarea celorlalte trebuințe primare, ce nu poate veni decât din exterior. Dar, o dată ce acești factori externi de satisfacere au fost obținuți, o dată ce deficitul interior a fost remediat cu ajutorul lor, începe adevărata problemă a dezvoltării umane individuale, adică actualizarea sinelui.

Independența față de mediu presupune o relativă stabilitate în fața loviturilor, piedicilor, privațiunilor, frustrărilor și așa mai departe. Acești oameni pot să-și păstreze o stare de relativă seninătate în circumstanțe care i-ar duce pe alții la sinucidere; ei au fost, de asemenea, etichetați drept „suficienți sieși”.

Persoanele motivate de deficite *trebuie* să aibă alți oameni în preajmă, din moment ce majoritatea trebuințelor lor (iubirea, respectul, prestigiul, apartenența) pot fi gratificate numai de alții. Dar cei motivați de dezvoltare pot fi chiar *stingheriți* de ceilalți. Factorii determinanți ai satisfacției și ai vieții bune sunt în cazul lor lăuntrici, *nu* sociali. Acești oameni au devenit suficient de puternici pentru a fi independenți față de părerea bună a altora sau chiar de afecțiunea lor. Onorurile, statutul, recompensele, popularitatea, prestigiul și iubirea pe care le pot oferi alții au devenit mai puțin importante decât dezvoltarea personală și creșterea lăuntrică (Huxley, 1944, Northrop, 1947, Rand, 1943, Rogers, 1961). Nu trebuie să uităm că cea mai bună tehnică pe care o cunoaștem, chiar dacă nu și singura, de a ajunge la acest punct al relativei independențe față de dragoste și respect este să fi primit dragoste și respect din belșug în trecut.

### *Capacitatea de a vedea lucrurile cu ochi proaspeți*

Oamenii aflați în procesul actualizării sinelui au minunata capacitate de a admira iar și iar, cu prospețime și naivitate, lucrurile bune fundamentale din viață, cu uimire, plăcere, evlavie și chiar extaz, indiferent cât de prăfuite ar fi devenit

aceste experiențe pentru alții — ceea ce C. Wilson numea „noutate” (1969). Astfel, pentru acești oameni, orice apus de soare poate fi la fel de frumos ca și cel dintâi, orice floare poate avea o frumusețe amețitoare, chiar dacă individul a mai văzut înainte un milion de flori. Al o mie unulea copil văzut este un miracol la fel de mare ca primul. Un om rămâne convins de norocul său în căsnicie chiar și la de treizeci de ani după nuntă și e la fel de uimit de frumusețea soției sale când ea are șaizeci de ani ca și atunci când avea douăzeci. Pentru astfel de oameni, chiar și existența obișnuită, clipă de clipă, cu zilele de muncă obișnuite poate fi palpitantă, pasionantă și extatică. Aceste sentimente intense nu sunt constante; ele apar ocazional, nu în mod obișnuit, dar în cele mai neobișnuite momente. Persoana respectivă poate traversa râul cu feribotul de zece ori și abia a unsprezecea oară să re trăiască intens sentimentele, reacția la frumusețea pe care o văd și entuziasmul de la cea dintâi traversare (Eastman, 1928).

Există unele diferențe în alegerea obiectelor frumoase. Unii subiecți le găsesc în principal în natură. Alții le găsesc mai ales în copii, iar unii, îndeosebi în de muzica bună; dar putem spune cu certitudine că ei găsesc extaz, inspirație și putere în experiențele elementare ale vieții. Nici unul dintre ei, de exemplu, nu va avea aceeași reacție dacă ar merge într-un club de noapte, ar primi o sumă importantă de bani sau s-ar distra la o petrecere.

Poate că ar trebui adăugată o experiență mai specială. Pentru unii dintre subiecții mei, plăcerile sexuale și în special orgasmul însemnau nu doar o plăcere trecătoare, ci generau și un fel de revitalizare și putere elementară pe care alți oameni o obțin din natură sau muzică. Voi vorbi mai pe larg despre aceasta în secțiunea dedicată experienței mistice.

Probabil că această bogăție accentuată a experienței subiective să fie un aspect al relației apropiate cu realitatea concretă și proaspătă, *per se* de care vorbeam mai sus. Poate că numim unele experiențe „prăfuite” fiindcă că ne-am obișnuit să clasificăm și etichetăm o percepție bogată într-o categorie ori rubrică sau alta, când se dovedește a nu mai fi avantajoasă sau

utilă sau amenințătoare și nu mai implică eul în nici un alt fel (Bergson, 1944).

M-am convins, de asemenea, de faptul că a ne obișnui cu lucrurile bune din viața noastră este cel mai mare factor generator de rău, tragedie și suferință pentru oameni, chiar dacă nu e un factor rău în sine. Subestimăm ceea ce socotim de la sine înțeles, și devenim astfel prea înclinați să vindem un drept din naștere prețios pe o porție de tocană, rămânând cu regret, remușcări și stimă de sine scăzută. Soțiile, soții, copiii și prietenii sunt din păcate mai iubiți și mai apreciați după ce au murit, decât când erau încă în viață. Un lucru similar este valabil pentru sănătatea fizică, libertățile politice, bunăstarea economică: le învățăm adevărata valoare după ce le-am pierdut.

Studiile lui Herzberg despre factorii de „igienă” din industrie (1966), observațiile lui Wilson legate de limita lui St. Neot<sup>30</sup> (1967, 1969) și cercetările mele despre „proteste inferioare, proteste superioare și metaproteste” (1965b) arată toate că viața ar putea fi îmbunătățită foarte mult dacă ne-am gândim la lucrurile bune din viața noastră, așa cum pot și o fac oamenii aflați pe calea actualizării sinelui, și dacă ne-am putea păstra constante sentimentul că suntem norocoși și recunoștința pe care ne-o trezește.

### *Experiențele de vârf*

Aceste experiențe subiective care au fost numite mistice și pe care le-a descris atât de pertinent William James (1958) sunt o experiență trăită destul de frecvent de subiecții noștri, chiar

<sup>30</sup> Termenul se bazează pe experiența proprie a lui Wilson: acesta făcea autostopul către casa părinților logodnicei sale și s-au oprit să-l ia pe rând două camioane, dar s-au defectat ambele. Gândindu-se la posibilitatea ca și cel de-al treilea să rămână în pană, Wilson și-a dat seama cu stupefație că perspectiva îl lăsa indiferent. A tras concluzia că simpla bucurie de a fi în viață a alungat sentimentele de frustrare și furie. Pentru că avusese revelația în timp ce trecea pe lângă orașul St. Neot, a dat experienței acest nume. (N. t.)

dacă nu de toți. Trăirile afective puternice descrise în secțiunea precedentă devin uneori suficient de puternice, haotice și ample pentru a fi numite experiențe mistice. Interesul și atenția mea față de acest subiect au fost trezite în primă instanță de câțiva dintre subiecții mei, care și-au descris orgasmele sexuale în termeni vag familiari, pe care mi-am amintit mai târziu că i-au folosit diferiți scriitori ca să descrie ceea ce *ei* numeau experiență mistică. Erau aceleași simțăminte: că în fața ochilor lor se deschid orizonturi nelimitate, senzația de a fi în același timp mai puternic și totodată mai neputincios ca oricând, senzația de extazul copleșitor, de uimire și evlavie, pierderea orientării în timp și spațiu și, în fine, convingerea că s-a petrecut ceva extrem de important, astfel că subiectul este într-o anumită măsură transformat și întărit chiar și în viața de zi cu zi, datorită unor astfel de experiențe.

Este foarte important să delimităm această experiență de orice conotație teologică sau supranaturală, chiar dacă ele sunt asociate de mii de ani. Pentru că e vorba despre o experiență naturală, situată sub jurisdicția științei, o voi numi experiență de vârf.

Putem afla, de asemenea, de la subiecții noștri că astfel de experiențe pot surveni și cu un grad mai scăzut de intensitate. Literatura teologică a presupus în general că există o diferență absolută, calitativă între experiența mistică și toate celelalte. Imediat ce experiența mistică este despărțită de conotațiile supranaturale și studiată ca fenomen natural, ea poate fi plasată pe un continuum cantitativ ce merge de la intens la moderat. Descoperim atunci că experiențele mistice *moderate* apar la mulți indivizi, poate chiar la majoritatea, iar la cei favorițați survin deseori, poate chiar zilnic.

Se pare că experiența mistică acută sau experiența de vârf înseamnă o intensificare acută a *oricăreia* dintre experiențele ce includ o uitare de sine sau transcenderea sinelui, cum ar fi centrarea pe problemă, concentrarea intensă, trăiri senzuale intense ori savurarea intensă, cu absorbire completă, a muzicii sau artelor plastice.

Pe parcursul anilor ce au trecut de la începerea acestui studiu, în 1935, am învățat să pun un accent mult mai mare de-

cât inițial asupra diferenței între cei care au experiențe de vârf și cei care nu au. Este, foarte probabil, o diferență de grad sau cantitate, dar e foarte importantă. Unele dintre consecințele ei sunt descrise detaliat în Maslow, 1969b. Dacă ar fi să fac aici un rezumat foarte succint, aş spune că oamenii aflați în procesul de actualizare a sinelui care nu au experiențe de vârf tind, din câte am văzut până acum, să fie oameni practici, eficienți, mezomorfi care trăiesc în lume și o fac foarte bine. Cei care au experiențe de vârf par să trăiască totodată și în tărâmul Ființei, al poeziei, esteticii, simbolurilor, transcenderii, al „religiei” mistice de tipul personal, non-instituțional, și al experiențelor ca scop în sine. Eu anticipez că aceasta se va dovedi a fi una dintre „diferențele de clasă” caracteriale cruciale, mai ales în ceea ce privește viața socială, deoarece pare că oamenii aflați în procesul de actualizare fără experiențe de vârf, „sănătoși și atât”, par mai probabil să devină cei care fac lumea mai bună, politicienii, modelatorii societății, reformatorii, cruciații, pe când cei cu experiențe de vârf, capabili de transcendere, vor fi înclinați mai degrabă spre a scrie poezia, muzica, filosofii și religiile.

### *Sentimentul înrudirii cu toți oamenii*

Oamenii aflați pe calea actualizării sinelui trăiesc un sentiment profund de identificare, compasiune și afecțiune pentru ființele umane în general. Ei trăiesc un sentiment de înrulare și legătură apropiată, de parcă toți oamenii ar fi membrii unei singure familii. Sentimentele omului față de frații săi vor fi în ansamblu calde și afectuoase, chiar dacă aceștia ar fi ne-săbuiți, slabi sau chiar dacă uneori s-ar purta urât. I-ar fi mai ușor să-i ierte pe ei decât pe niște străini. Din acest motiv, oamenii aflați în procesul actualizării sinelui au o dorință sinceră de a ajuta omenirea.

În cazul în care concepția individului nu e suficient de generală și nu cuprinde o perioadă îndelungată de timp, el ar putea să nu sesizeze acest sentiment de identificare cu ome-

nirea. Oamenii aflați în procesul de actualizare a sinelui sunt, în definitiv, foarte diferiți de ceilalți în gândire, impulsuri, comportament și trăiri afective. La drept vorbind, ei sunt, în anumite privințe elementare, ca niște străini. Foarte puțini îi înțeleg cu adevărat, oricât de mult i-ar agreea. Deseori îi întristează, îi exasperează și chiar îi înfurie defectele omului obișnuit, și chiar dacă acestea sunt de obicei o simplă pacoste minoră, uneori devin tragedii amare. Oricât de distanțați ar fi uneori, acești oameni simt o înrudire fundamentală cu aceste creaturi pe care trebuie să le privească dacă nu condescendent, cel puțin știind că ei înșiși pot face multe lucruri mai bine decât alții, că pot vedea lucruri pe care alții nu le văd și că adevărul atât de clar pentru ei este pentru majoritatea oamenilor mascat și ascuns.

### *Modestia și respectul*

Despre toți subiecții mei se poate spune, fără excepție, că sunt democrați în cel mai profund sens posibil. Spun acest lucru pe baza unei analize anterioare a structurii de caracter dictatoriale (Maslow, 1943) și a celei democratice, analiză prea elaborată pentru a o prezenta aici; în acest spațiu limitat pot descrie doar unele aspecte ale acestui comportament. Acești oameni au toate caracteristicile democratice evidente sau superficiale. Pot fi și sunt prietenoși cu orice om cu caracter adecvat, indiferent de clasa socială, educație, convingeri politice, rasă sau culoare. De fapt, deseori pare că nici măcar nu sunt conștienți de aceste diferențe, care sunt atât de evidente și de importante pentru omul obișnuit.

Dincolo de această trăsătură, cea mai evidentă, simțămintele lor democratice merg mai în profunzime. Spre exemplu, ei pot învăța de la oricine știe ceva ce ei nu știu, indiferent ce alte caracteristici ar avea acea persoană. Într-o astfel de relație de învățare, nu încearcă să-și păstreze demnitatea exterioară, să-și păstreze statutul ori prestigiul datorat vârstei etc. S-ar putea spune chiar că subiecții mei au în comun o trăsătură care ar



putea fi numită modestie de un anumit tip. Sunt cu toții foarte conștienți cât de puțin știu în comparație cu ceea ce *ar putea* fi cunoscut și în comparație cu ce *știu* alții. Ca urmare, ei pot, fără a se preface, să fie sincer respectuoși și chiar umili în fața oamenilor care-i pot învăța ceva ce ei nu știu ori au o abilitate pe care ei nu o stăpânesc. Acest respect sincer îl arată tâmplarul care e un tâmplar bun și, de fapt, oricărui om care-și stăpânește la perfecție instrumentele sau meșteșugul.

Trebuie făcută o distincție atentă între acest simțământ democratic și lipsa de discriminare în materie de gusturi, egalizarea fără discriminare a oricărei ființe umane cu oricare altă ființă umană. Acești indivizi, care constituie chiar ei elita, își aleg drept prieteni tot oameni de elită, dar e vorba despre o elită definită prin caracter, capacități și talent, nu despre una determinată prin naștere, rasă, înrudire, nume, familie, vârstă, tinerețe, faimă sau putere.

Mai profundă, dar și mai vagă este tendința greu de definit de a acorda o anumită cantitate de respect *oricărei* ființe umane, pur și simplu fiindcă este om; subiecții noștri par să nu vrea să treacă, nici măcar în privința ticăloșilor, dincolo de un anumit nivel minim al umilirii, disprețuirii, refuzului demnității. Și totuși, această atitudine merge în paralel cu simțul lor puternic a ceea ce e corect și ce e greșit, al binelui și răului. E *mai* probabil, nu mai puțin probabil ca ei să reacționeze împotriva oamenilor răi și a comportamentelor născute din răutate. Dovedesc mult mai puțin ambivalență, confuzie și slăbiciune a voinței față de propria lor mânie decât oamenii obișnuiți.

### *Relațiile interpersonale*

Oamenii aflați în procesul actualizării sinelui au relații interpersonale mai profunde și mai consistente decât oricare alți adulți (deși nu neapărat mai profunde decât ale copiilor). Ei sunt capabili de mai multă contopire, mai multă iubire, identificare mai puternică, ștergere mai pronunțată a granițelor

eului decât ar considera posibil alți oameni. Aceste relații au însă anumite caracteristici speciale. În primul rând, am observat că ceilalți participanți la aceste relații sunt adesea mai sănătoși și mai aproape de actualizarea sinelui decât media, deseori *mult* mai aproape. Aici acționează o selectivitate puternică, dat fiind numărul mic de astfel de oameni în populația generală.

O consecință a acestui fenomen și a anumitor altora este faptul că oamenii aflați pe calea actualizării sinelui au aceste legături deosebit de profunde cu destul de puțini indivizi. Cercul lor de prieteni este mic. Cei pe care-i iubesc profund sunt puțin numeroși. Lucrurile stau astfel în parte datorită faptului că a fi foarte apropiat de cineva în acest stil al actualizării sinelui pare să ceară foarte mult timp. Devotamentul nu e o chestiune de câteva clipe. Un subiect s-a exprimat astfel: „N-am timp pentru mulți prieteni. Nimeni nu are — dacă e vorba de prieteni *adevărați*.” Acest devotament exclusivist poate să coexiste și chiar coexistă cu o căldură umană, bunăvoință, afecțiune și prietenie (cu precizarea de mai sus) larg răspândite. Acești oameni *tind* să fie buni sau cel puțin răbdători cu aproape oricine. Simt o iubire deosebit de duioasă față de copii, iar cei mici îi emoționează foarte ușor. Într-un sens foarte real, chiar dacă special, ei iubesc sau mai degrabă simt compasiune pentru întreaga omenire.

Această iubire nu presupune lipsa discriminării. Adevărul este că acești oameni pot să vorbească și chiar vorbesc realist și aspru despre cei care merită asta și mai ales despre cei ipocriți, pretențioși, aroganți sau plini de sine. Dar relațiile față în față, chiar și cu astfel de oameni, nu vădesc întotdeauna semne de evaluare negativă realistă. O declarație explicativă în această privință a fost aproximativ următoarea: „În definitiv, despre majoritatea oamenilor se poate spune că nu e mare lucru de capul lor, dar *ar fi putut* să fie. Fac tot felul de greșeli prostestî și ajung să fie nefericiți, fără să aibă habar cum au ajuns în situația asta dacă au avut intenții bune. De obicei, cei care nu se poartă bine plătesc pentru asta prin nefericirea lor profundă. Ar trebui compătimiți, nu atacați.”

Poate cea mai scurtă descriere posibilă ar fi aceea că reacțiile ostile ale acestor oameni față de alții sunt (1) meritate și (2) spre binele persoanei atacate sau al altcuiva. Cu alte cuvinte, cum spunea și Fromm, ostilitatea nu își are originea în caracterul lor, ci este reactivă sau situațională.

Toți subiecții despre care am date prezintă o altă trăsătură comună ce merită menționată aici, anume faptul că atrag cel puțin unii admiratori și prieteni sau chiar discipoli sau credincioși. Relația dintre individ și suita sa de admiratori tinde să fie relativ unilaterală. Admiratorii tind să ceară mai mult decât este dispus să ofere individul. În plus, actele de devoțiune pot fi stânjenitoare, supărătoare și chiar dezgustătoare pentru persoana aflată pe calea actualizării sinelui, din moment ce ele depășesc adesea granițele obișnuite. De cele mai multe ori, subiectul nostru va fi amabil și agreabil când va fi obligat să se confrunte cu astfel de relații, da, de obicei, va încerca să le evite cu cât mai multă grație posibil.

### *Etica*

La nici unul dintre subiecții mei nu am constatat o nesiguranță cronică privind diferența dintre bine și rău, manifestată în viața lor. Indiferent dacă puteau sau nu să pună problema în cuvinte, în viața lor cotidiană se vădea rareori haosul, confuzia, inconsecvența sau conflictul atât de frecvent întâlnite în abordările etice ale omului obișnuit. Am putea să formulăm și astfel situația: acești indivizi au un simț etic puternic, standarde morale clare, fac bine, și nu rău. Nu mai este nevoie să spunem că deseori, concepția lor despre bine și rău nu e cea convențională.

Un alt mod de a exprima această trăsătură pe care încerc s-o descriu a fost propus de doctorul David Levy, care a arătat că acum câteva secole, despre toți acești oameni s-ar fi spus că umblă pe calea lui Dumnezeu sau sunt oamenii lui Dumnezeu. Câțiva dintre ei își afirmă credința într-un Dumnezeu, dar îl descriu mai degrabă ca pe un concept metafizic decât ca

pe o entitate. Dacă religia este definită numai în termeni socio-comportamentali, toți acești oameni sunt religioși, inclusiv ateii. Dar dacă folosim mai conservator termenul *religie* pentru a sublinia elementul supranatural și ortodoxia instituțională (aceasta fiind și conotația obișnuită a cuvântului), lucrurile vor sta cu totul altfel, căci puțini dintre acești oameni vor mai putea fi numiți religioși.

### *Mijloace și scopuri*

Cei aflați în procesul de actualizare a sinelui se comportă în majoritatea timpului ca și cum, pentru ei, mijloacele și scopurile se delimitează clar unele de altele. În general, sunt orientați către scopuri și nu către mijloace, iar mijloacele sunt categoric subordonate scopurilor. Însă această afirmație este suprasimplificată. Subiecții noștri complică situația, privind deseori drept scopuri în sine multe experiențe și activități care sunt, pentru alți oameni, simple mijloace. Ei sunt mai înclinați să aprecieze acțiunea în sine, de dragul acțiunii și într-un mod absolut; deseori se bucură la fel de tare de drumul în sine ca și de sosirea la destinație. Uneori pot face din cea mai banală și mai obișnuită activitate un joc, dans ori scenariu de care să se bucure. Wertheimer a observat că majoritatea copiilor sunt atât de creativi, încât pot transforma rutina cea mai banală și experiențele cele mai mecanice (de exemplu, într-unul din experimentele sale, transportarea unor cărți de la un raft la altul) într-un joc structurat și amuzant, îndeplinind sarcina conform unui anumit sistem sau într-un anumit ritm.

### *Umorul*

O descoperire timpurie care nici nu a fost greu de făcut, pentru că le era comună tuturor subiecților mei, a fost că aveau un simț al umorului ieșit din comun. Ei nu se amuză de lucrurile considerate amuzante de omul obișnuit. De pil-

dă, nu râd la glumele răutăcioase (menite să amuze rânind pe cineva), la cele de „superioritate” (atunci când se râde de inferioritatea cuiva) și nici la cele de revoltă împotriva autorității (umorul deloc amuzant, de tip oedipian, indecent). Ceea ce ei consideră umor este mai aproape de filosofie decât de orice altceva. Am putea să-l numim și umor realist, întrucât constă în bună măsură în a face haz pe seama oamenilor în general când se poartă proteste, își uită locul în univers sau vor să pară mari când, de fapt, sunt mici. El poate lua forma autoironiei, dar fără a ajunge la masochism sau la clownerie. Umorel lui Lincoln ne poate oferi un exemplu elocvent. Probabil că Lincoln nu a făcut niciodată o glumă care să rănească pe cineva; e posibil, totodată, ca multe sau chiar majoritatea glumelor sale să fi avut și altceva de spus, un alt rol dincolo de simpla declanșare a râsului. Ele păreau deseori să fie educative într-o formă mai agreabilă, la fel ca fabulele sau parabolele.

La o simplă analiză cantitativă, s-ar putea spune că subiecții noștri sunt amuzanți mai rar decât media populației. Jocurile de cuvinte, glumele, remarcile istețe, replicile vesele și inspirate, persiflarea obișnuită sunt întâlnite la ei mult mai rar decât umorul meditativ, filosofic, care trezește de obicei zâmbetul și nu râsul, care face parte intrinsec din situație în loc să-i fie adăugat, spontan și nu premeditat și de cele mai multe ori irepetabil. Nu ar trebui să ne surprindă că oamenii de rând, obișnuiți cu cărțile de glume și râsetele în hohote, îi vor considera pe subiecții noștri mai degrabă sobri și serioși.

Un astfel de umor se poate inspira de pretutindeni; situația umană, mândria, seriozitatea, activismul, ambiția, agitația, străduința, planificarea pot fi toate văzute drept amuzante, pline de umor, chiar caraghioase. Am înțeles odată această atitudine într-o cameră plină de „artă kinetică”, ce mi s-a părut cea mai amuzantă parodie a vieții omenești, cu zgomotul, mișcarea, agitația, graba și zorul care nu duc nicăieri. Această atitudine se răsfrânge și asupra activității profesionale, care este într-un sens joacă și care, deși luată în serios, este cumva luată și în ușor.

*Creativitatea*

Aceasta este o caracteristică universală a tuturor oamenilor pe care i-am studiat și i-am observat (vezi capitolul 13, „Creativitatea oamenilor aflați în procesul de actualizare a sinelui”). Nu există nici o excepție. Fiecare dovedește într-un fel sau altul un tip special de creativitate, inventivitate sau originalitate care are anumite caracteristici proprii. Acestea vor deveni mai clare în lumina celor discutate mai departe în acest capitol. Mai întâi, este diferit de creativitatea bazată pe un talent special, tip Mozart. Am putea foarte bine să acceptăm faptul că așa-numitele genii au anumite capacități pe care noi nu le înțelegem. Tot ce putem spune despre acești oameni este că par a fi înzestrați în mod special cu o hotărâre și o energie care s-ar putea să nu aibă mare legătură cu restul personalității lor și cu care se pare că s-au născut. Nu acest fel de talent ne interesează aici, din moment ce nu se bazează pe sănătatea psihică sau pe satisfacerea primară. Creativitatea omului aflat pe calea actualizării sinelui pare mai degrabă înrudită cu cea naivă și universală a copilului care nu a fost răsfățat. Pare a fi o caracteristică fundamentală a naturii umane — o potențialitate cu care se nasc toți oamenii. Majoritatea o pierd pe parcursul procesului de enculturare, dar unii indivizi, puțini la număr, par fie să-și păstreze acest mod direct, proaspăt și naiv de a privi viața, fie, dacă l-au pierdut, ca majoritatea celorlalți, reușesc să-l recupereze ulterior în viață. Santayana l-a numit „a doua inocență”, o denumire foarte potrivită.

Această creativitate apare la unii dintre subiecții noștri nu în formele obișnuite — a scrie cărți, a compune muzică, a produce obiecte de artă —, ci se poate manifesta într-o modalitate cu mult mai umilă. E ca și cum acest tip de creativitate, fiind o expresie a personalității sănătoase, se proiectează asupra lumii sau atinge orice activitate în care se angajează persoana. În acest sens, pot exista pantofari, tâmplari sau funcționari creativi. Orice lucru poate fi întreprins cu o anumită atitudine, un anumit spirit care izvorăște din natura caracterului ce-

lui care îndeplinește activitatea respectivă. Unii pot chiar să *vadă* creativ, asemeni copiilor.

Evidențiem aici această însușire de dragul discuției, ca și cum ar fi separată de caracteristicile care o preced și de cele care îi urmează, dar lucrurile nu stau astfel. Poate că atunci când vorbim despre creativitate, descriem pur și simplu dintr-un alt punct de vedere, anume cel al consecințelor, ceea ce am descris mai sus drept mai mare prospețime, pătrundere și eficiență a percepției. Acești oameni par să vadă ceea ce e adevărat și real cu mai multă ușurință. De aceea le par creativi celorlalți oameni, mai limitați.

În plus, așa cum am văzut, acești indivizi sunt mai puțin inhibați, reținuți, limitați de granițe, cu alte cuvinte, mai puțin enculturați. Într-o formulare pozitivă, acești oameni sunt mai spontani, mai firești, mai umani. Și acest lucru are drept consecință, printre altele, ceea ce altora le va părea creativitate. Dacă presupunem, așa cum ne permite studierea copiilor, că toți oamenii au fost cândva spontani și poate că în adâncul lor încă mai sunt, dar că au pe lângă spontaneitatea profundă un strat superficial, dar puternic, de inhibiții, atunci această spontaneitate trebuie ținută sub control, ca să nu iasă la suprafață prea des. Dacă nu ar exista aceste forțe care s-o sugrume, ne-am putea aștepta ca toți oamenii să manifeste acest tip special de creativitate (Anderson, 1959; Maslow, 1958).

### *Rezistența la enculturare*

Indivizii aflați pe calea actualizării sinelui nu sunt bine adaptați (în sensul acceptării și identificării cu cultura din care fac parte). Ei se „împacă” în diferite moduri cu această cultură, dar despre toți se poate spune că, într-un sens profund și semnificativ, rezistă la enculturare și-și păstrează o detașare lăuntrică față de cultura în care trăiesc. Întrucât literatura despre cultură și personalitate ne spune prea puține despre rezistența la modelarea culturală și, întrucât, așa cum a arătat

Riesman (1950) cu claritate, puținele excepții salvatoare sunt foarte importante pentru societatea americană, chiar și datele modeste obținute de noi au importanța lor.

În ansamblu, relația acestor oameni sănătoși cu cultura lor mult mai puțin sănătoasă este una complexă; din ea se pot extrage cel puțin componentele de mai jos:

1. Toți acești oameni se încadrează în limitele convenționalismului aparent în ceea ce privește îmbrăcămintea, limbajul, alimentele, modurile de a face anumite lucruri, specifice culturii noastre. Și totuși, nu sunt cu *adevărat* convenționali, în nici un caz în pas cu moda sau șic. Atitudinea interioară exprimată de ei spune că în mod normal nu are mare importanță ce obiceiuri sunt urmate, că un set de reguli de circulație este la fel de bun ca oricare altul, că deși aceste lucruri fac viața mai ușoară, la drept vorbind nu sunt suficient de însemnate încât să se facă prea mult caz de ele. Aici întâlnim iarăși tendința acestor oameni de a accepta majoritatea stărilor de fapt pe care le consideră lipsite de importanță, de neschimbat sau în afara sferei preocupărilor lor principale. Din moment ce alegerea pantofilor, a tunsorii, a regulilor de politețe sau a manierelor de a se purta la o petrecere nu se numără printre preocupările importante ale nici unuia dintre indivizii studiați, singura reacție pe care le-o vor trezi va fi ridicatul din umeri. Aceste chestiuni nu țin de morală. Dar, din moment ce acceptarea tolerantă a unor cutume inofensive nu înseamnă aprobarea călduroasă sau identificarea cu ele, convenționalismul acestor oameni tinde să fie ocazional și formal, cu compromisuri în favoarea exprimării fătise, sincerității, conservării energiei și așa mai departe. Totuși, când respectarea convențiilor devine prea enervantă sau prea solicitantă, aparentul convenționalism își dezvăluie superficialitatea și este abandonat ca o haină veche.



2. Despre nici unul dintre acești oameni nu se poate spune că ar fi revoltat împotriva autorității în sensul adolescentin. Ei nu manifestă câtuși de puțin nerăbdare activă sau o nemulțumire susținută, cronică, pe termen lung față de cultură sau preocuparea de a o schimba rapid, deși au deseori accese de indignare împotriva nedreptăților de tot felul. Unul dintre subiecți, care fusese un rebel adevărat în prima tinerețe, un organizator de sindicat în vremea când această ocupație era foarte periculoasă, a sfârșit prin a renunța, din dezgust și lipsă de speranță. Resemnându-se cu încetineala schimbărilor sociale (în contextul acestei culturi și perioade), s-a îndreptat în cele din urmă către educația tinerilor. Toți ceilalți dovedesc ceea ce s-ar putea numi o preocupare calmă, pe termen lung față de îmbunătățirea culturii, care pare să implice după părerea mea acceptarea ritmului lent în care se petrec schimbările, precum și a caracterului dezirabil și necesar incontestabil ale unor astfel de schimbări. Asta nu înseamnă în nici un caz pasivitate. Când schimbările rapide sunt posibile sau când e nevoie de curaj și hotărâre, ele pot fi găsite la acești oameni. Deși nu sunt un grup radical în sensul obișnuit, eu cred că *ar putea* fi cu ușurință. În primul rând, grupul este în esență intelectual (să nu uităm cine i-a selectat), majoritatea membrilor având deja o misiune și simțind că fac ceva cu adevărat important, merit să contribuie la o lume mai bună. În al doilea rând, e un grup realist, care nu se arată dispus să facă sacrificii mari, dar inutile. Într-o situație mai drastică e foarte probabil să fie dispuși să renunțe la activitatea lor în favoarea activismului social radical (de exemplu, mișcările subterane antinaziste din Germania sau Franța). Impresia mea este că ei nu sunt împotriva luptei, ci doar împotriva luptei ineficiente. Un alt element care a apărut frecvent în discuție a fost dorința de a se bucura de viață și a se simți bine. Acest lucru le pare tuturor, cu o singură excepție, incompatibil cu rebeliunea

permanentă și acerbă. Mai mult, li se pare un sacrificiu prea mare pentru rezultatele minore la care se pot aștepta. Cei mai mulți au avut episoadele lor de luptă, nerăbdare și impulsivitate în tinerețe, și majoritatea au învățat că optimismul lor în privința schimbărilor rapide este nejustificat. Cu toții s-au domolit și au ajuns la un efort constant, calm, optimist și permisiv de a îmbunătăți cultura din care fac parte, de obicei dinăuntru, în loc să o respingă întru totul și să lupte împotriva ei din afară.

3. Sentimentul detașării de cultură nu este neapărat conștient, dar el este evident la aproape toți membrii grupului, mai ales în discuțiile despre cultura americană ca întreg, în comparație cu alte culturi, și în faptul că par deseori capabili să se plaseze undeva în afara ei, ca și cum nu i-ar aparține întru totul. Amestecul de afecțiune, sau acceptare și ostilitate, sau atitudine critică, în proporții variate, indică faptul că ei iau din cultura americană ceea ce consideră bun și resping ceea ce consideră rău. Cu alte cuvinte, o cântăresc, o evaluează, o gustă și apoi iau propriile decizii. Acest lucru este cu totul diferit de abandonul pasiv în fața modelării culturale manifestat spre exemplu de subiecții etnocentrici ai numeroaselor studii asupra personalității dictatoriale. Este, de asemenea, diferit de totala respingere a unei culturi care este în definitiv relativ bună, în comparație cu alte culturi care chiar *există* și nu cu paradisurile perfecte imaginare (sau, cum scria pe o insignă, „Nirvana Acum!“). Detașarea de cultură se reflectă probabil și în detașarea de oameni a subiecților noștri aflați în procesul de actualizare a sinelui și în dorința lor de solitudine, descrisă mai sus, ca și în nevoia lor de familiar și cunoscut mai redusă decât cea medie.
4. Din acest motiv, ca și din altele, ei pot fi numiți autonomi, adică sunt conduși de legile propriului lor caracter și nu de cele ale societății. În acest sens ei nu sunt doar simpli americani, ci și, într-o măsură mai

mare decât alții, membri ai speciei umane în general. Afirmția că sunt mai presus sau dincolo de cultura americană ar induce în eroare dacă am lua-o în sensul strict, căci în definitiv ei vorbesc engleza americană, se poartă ca americanii, au caracter american și așa mai departe. Și totuși, dacă-i comparăm cu oamenii excesiv de socializați, cu cei robotizați, cu cei etnocentrici, simțim tentația irezistibilă de a lansa ipoteza că acest grup nu este pur și simplu un subgrup cultural între multe altele, ci unul mai puțin enculturat, mai puțin uniformizat, mai puțin modelat. Aceasta presupune gradare și plasarea pe un continuum care merge de la relativa acceptare a culturii până la relativa detașare de ea. Dacă această ipoteză se dovedește viabilă, din ea se poate desprinde cel puțin încă una: aceea că indivizii din culturi diferite care sunt mai detașați de cultura proprie ar trebui nu numai să aibă un caracter național mai puțin pregnant, ci și să semene mai bine între ei în anumite privințe decât cu membrii mai puțin evoluți ai societății lor.

În rezumat, la întrebarea mereu actuală: „Este posibil să se dezvolte oameni buni sau sănătoși într-o cultură imperfectă?” s-a răspuns prin observația că *este* posibil ca în cultura americană să se dezvolte indivizi relativ sănătoși. Aceștia reușesc să-și croiască drumul printr-o combinație complexă de autonomie interioară și acceptare exterioară care, firește, va fi posibilă doar atâta vreme cât cultura rămâne tolerantă față de acest fel de respingere detașată a identificării culturale depline.

Bineînțeles că aceasta nu reprezintă sănătatea ideală. Societatea noastră imperfectă impune evident subiecților noștri anumite inhibiții și limite. În măsura în care trebuie să-și păstreze micile secrete, spontaneitatea lor este redusă și unele dintre potențialele lor rămân neactualizate. Și din moment ce numai puțin oameni pot atinge sănătatea în cultura noastră (sau poate în orice cultură), cei care o ating sunt izolați

de cei asemeni lor și, prin urmare, sunt mai puțin spontani și actualizați.<sup>31</sup>

### *Imperfecțiunile*

Greșeala comună pe care o comit romancierii, poeții și eseiștii în privința oamenilor buni este că îi fac atât de buni, încât devin caricaturi, așa că nimeni nu și-ar dori să fie ca ei. Dorințele personale de perfecțiune și vinovăția și rușinea față de defectele proprii sunt proiectate asupra diferitelor tipuri de indivizi de la care oamenii obișnuiți cer mult mai mult decât oferă ei înșiși. Astfel, preoții și profesorii trec uneori drept oameni lipsiți de veselie, fără dorințe pământești și fără slăbiciuni. Eu cred că majoritatea romancierilor care au încercat să portretizeze oameni buni (sănătoși) au făcut tocmai asta, i-au transformat în marionete, păpuși împăiate sau proiecții ireale ale unor idealuri ireale, în loc de indivizii robuști, inimoși și cu dorințe omenești, care sunt în realitate. Subiecții noștri dovedesc multe dintre defectele omenești de mai mică amploare. Au și ei obiceiuri caraghioase, inutile sau nechibzuite. Pot fi plicticoși, încăpățânați, enervanți. Nu sunt în nici un caz lipsiți de vanitate superficială, mândrie, subiectivism față de propriile realizări, față de familia, prietenii, copiii proprii. Răbufnirile de mânie nu sunt rare.

Uneori, subiecții noștri sunt capabili de o lipsă de milă extraordinară și total neașteptată. Nu trebuie să uităm că sunt oameni foarte puternici. Asta îi ajută să dovedească la nevoie o răceală de chirurg, aflată dincolo de puterea omului obișnuit. Cel care a aflat că o persoană în care a avut încredere a fost nesincera cu el se va retrage imediat din acea relație, fără nici o suferință vizibilă. Femeia căsătorită cu un bărbat pe care nu-l iubea, când a decis să divorțeze, a făcut-o cu asemenea

<sup>31</sup> Îi sunt îndatorat doctorului Tamara Dembo pentru ajutorul oferit în elucidarea acestei probleme.

hotărâre, încât a părut aproape cruzime. Unii dintre ei se refac atât de repede după moartea cuiva drag, că par lipsiți de inimă.

Mai putem menționa încă un exemplu care izvorăște în principal din implicarea intensă a subiecților noștri într-o lume impersonală. În absorbirea lor, în interesul lor fascinat, în concentrarea lor intensă asupra unui fenomen sau a unei probleme, pot deveni distrați sau lipsiți de umor și-și pot uita politețea socială obișnuită. În astfel de circumstanțe, tind să se vădească mai pregnant ca fiind în esență neinteresăți de plăvrăgeală, conversație spumoasă, petreceri și așa mai departe; pot folosi limbaj sau comportamente care pot fi foarte supărătoare, șocante, insultătoare sau dureroase pentru alții. Despre alte consecințe indezirabile (cel puțin din punctul de vedere al celorlalți) ale detașării am vorbit mai sus.

Chiar și bunătatea acestor oameni îi poate face să greșească, de pildă să se căsătorească din milă, să se apropie prea tare de nevrotici, oameni plicticoși sau nefericiți și apoi s-o regrete, să le permită ticăloșilor să-i exploateze o vreme sau să ofere mai multe decât ar trebui, astfel încât să încurajeze uneori paraziți și psihopați.

În sfârșit, am arătat deja că acești oameni *nu* sunt cu totul lipsiți de sentimente de vinovăție, anxietate, tristețe, autoproșuri, conflict și luptă interioară. Faptul că acestea nu provin din surse nevrotice contează prea puțin pentru majoritatea oamenilor din ziua de azi (chiar și pentru majoritatea psihologilor), care înclină să-i creadă *nesănătoși* din acest motiv.

Cred că ceea ce am învățat de aici ar trebui să învățăm cu toții. *Nu există ființe omenești perfecte!* Există oameni buni, foarte buni, de fapt minunați. Există creatori, vizionari, înțelepți, sfinți, revoluționari și inovatori. Acest lucru ne poate da categoric speranță în viitorul speciei, chiar dacă astfel de oameni sunt *neobișnuiți* și *nu* se găsesc cu duzina. Și totuși, aceiași oameni pot fi uneori plicticoși, enervanți, iritabili, egoiști, furioși sau deprimați. Pentru a evita deziluzia în privința naturii umane, trebuie să renunțăm mai întâi la iluziile legate de ea.

*Valorile*

Oamenii aflați în procesul actualizării sinelui beneficiază automat de o bază solidă pentru un sistem de valori datorită acceptării filosofice a naturii sinelui, a naturii umane, a unei bune părți din viața socială, a naturii și a realității fizice. Aceste valori de acceptare reprezintă un mare procent din totalul judecăților de valoare individuale pe care le fac în viața de zi cu zi. Lucrurile cu care sunt sau nu de acord, cărora le sunt loiali, cărora li se opun sau pe care le susțin, ce le place sau le displace pot fi înțelese adesea drept derivate de suprafață ale acestei trăsături fundamentale a acceptării.

Această bază este furnizată automat (și universal) tuturor celor aflați în procesul de actualizare a sinelui de către dinamica lor interioară (astfel că cel puțin în acest sens, natura umană poate fi considerată universală și aculturală); în plus, aceeași dinamică furnizează și alți factori determinanți. Printre aceștia se află (1) relația lor deosebit de confortabilă cu realitatea, (2) sentimentele de înrudire cu toți oamenii, (3) starea lor de satisfacere consistentă, din care decurg, ca epifenomene, diferite consecințe ale surplusului, bogăției, abundenței, (4) raportarea lor discriminatoare caracteristică la mijloace și scopuri, și așa mai departe (vezi mai sus).

O consecință esențială a acestei atitudini față de lume — ca și o validare a ei — este faptul că lupta și conflictul, ambivalența și nesiguranța în privința alegerilor, slăbesc sau dispar în multe sectoare ale vieții. Se pare că mare parte din așa-numita moralitate este un epifenomen al neacceptării sau nemulțumirii. Multe probleme devin gratuite și dispar în contextul acceptării păgâne. Nu este vorba atât de faptul că problema ar fi rezolvată, ci de faptul că se vede clar că ea nu era câtuși de puțin intrinsecă, ci una creată de o persoană bolnavă — de pildă jocul de cărți, dansul, purtatul rochiilor scurte, expunerea capului (în unele biserici) sau neexpunerea capului (în altele), băutul vinului, mâncatul unor anumite feluri de carne și nu al altora sau mâncatul lor numai în anumite zile. Nu nu-

mai astfel de lucruri mărunte își pierd brusc importanța; procesul continuă la un nivel mai important, cum ar fi relațiile dintre sexe, atitudinile legate de structura corpului și funcțiile sale și chiar față de moarte.

Urmărirea acestei descoperiri la niveluri mai profunde m-a făcut să cred că mare parte din ceea ce trece drept morală, etică și valori pot fi simple efecte secundare ale psihopatologiei larg răspândite a omului obișnuit. Multe conflicte, frustrări și amenințări (ce impun genul de alegere prin care se exprimă valoarea) dispar sau se rezolvă automat în cazul oamenilor aflați pe calea actualizării sinelui, la fel cum o fac, să spunem, conflictele legate de dans. Pentru ei, băătălia aparent ireconciliabilă dintre sexe nu e câtuși de puțin conflict, ci o colaborare încântătoare. Interesele contradictorii ale adulților și copiilor se dovedesc a nu fi, la drept vorbind, antagonice. Același lucru ca în cazul diferențelor de sex și vârstă se întâmplă în cazul diferențelor naturale, al celor de clasă și castă, al celor politice, de rol, religioase și așa mai departe. După cum știm, acestea sunt terenuri fertile pentru anxietate, frică, ostilitate, agresivitate, defensivitate și gelozie. Dar începe să pară că *nu este necesar să fie*, căci reacția subiecților noștri față de diferențe este mult mai rar de acest tip indezirabil. Ei tind mai degrabă să se bucure de aceste diferențe decât să se teamă de ele.

Dacă luăm relația profesor-elev drept paradigmă, subiecții noștri profesori s-au comportat într-o manieră deloc nevrotică, interpretând întreaga situație într-un alt mod, de exemplu ca pe o plăcută colaborare și nu o ciocnire de voințe, autoritate, demnitate și așa mai departe; înlocuind demnitatea artificială — care este amenințată cu ușurință și în mod inevitabil — cu simplitatea naturală, care *nu* este amenințată cu ușurință; renunțând la încercarea de a fi omniscient și omnipotent; abandonând atitudinea dictatorială, amenințătoare pentru elevi; refuzând să-i privească pe elevi drept adversari, între ei și față de profesor; refuzând să-și asume stereotipul profesorului și insistând să rămână la fel de uman, la modul realist, precum un instalator sau un tâmplar; toate acestea cre-

ează în clasă o atmosferă din care suspiciunea, precauția excesivă, defensivitatea, ostilitatea și anxietatea tind să dispară. Aceleași reacții la amenințare tind să dispară și din căsnicii, familii și din alte relații interpersonale atunci când amenințarea scade.

Principiile și valorile persoanei disperate și ale celei sănătoase psihic trebuie să difere cel puțin în anumite privințe. Percepțiile (interpretările) lor asupra lumii reale, sociale și psihice personale sunt profund diferite, organizarea și economia acesteia din urmă fiind parțial responsabilă pentru sistemul de valori al fiecăruia. Pentru oamenii privați de satisfacerea trebuințelor primare, lumea este un loc periculos, o junglă, un teritoriu inamic populat de (1) cei pe care îi pot domina și (2) cei de care pot fi dominați. Sistemele lor de valori se bazează pe necesitate, ca în cazul oricăror locuitori ai junglei, dominate și organizate de trebuințele primare, în special cele fiziologice și de siguranță. Oamenii cu trebuințele primare satisfăcute constituie un caz cu totul diferit. Datorită abundenței, ei își pot permite să considere aceste trebuințe și satisfacerea lor ca de la sine înțelese și se pot dedica gratificării trebuințelor superioare. Cu alte cuvinte, sistemele de valori sunt diferite, de fapt *trebuie* să fie diferite.

Vârful sistemului de valori al persoanei cu sinele actualizat este într-unul unic și exprimă structura idiosincronică a caracterului. Acest lucru trebuie să fie adevărat prin definiție, căci actualizarea sinelui este actualizarea unui sine, și fiecare sine este altfel decât celelalte. Există un singur Renoir, Brahms, Spinoza. Subiecții noștri au foarte multe în comun, așa cum am văzut, și totuși sunt mai individualizați, mai inconfundabili ei înșiși, mai greu de confundat cu alții decât ar putea fi membrii oricărui alt grup de control format din oameni obișnuiți. Cu alte cuvinte, sunt în același timp foarte asemănători și foarte diferiți. Sunt mai individualizați decât orice alt grup care a fost descris vreodată, și totuși sunt mai complet socializați, mai identificați cu omenirea decât orice alt grup. Sunt mai aproape și de specia căreia îi aparțin, și de propria individualitate unică.



*Rezolvarea dihotomiilor*

Ajunși aici, ne putem permite în sfârșit să generalizăm și să subliniem o foarte importantă concluzie teoretică ce poate fi desprinsă din studierea oamenilor aflați în procesul actualizării sinelui. În anumite puncte ale acestui capitol — ca și în altele — s-a ajuns la concluzia că ceea ce s-a considerat în trecut a fi polarități, opoziții sau dihotomii sunt astfel *numai la oamenii mai puțin sănătoși*. În cazul celor sănătoși, aceste diferențe sunt rezolvate, polaritatea dispare și multe opoziții considerate intrinseci fuzionează și se contopesc, devenind unități. Vezi, de asemenea, Chenault (1969).

De exemplu, s-a observat că opozițiile vechi de când lumea dintre inimă și minte, rațiune și instinct sau cogniție și voință au dispărut la oamenii sănătoși, devenind sinergice și nu antagonice, fără conflict între ele, întrucât spuneau același lucru și duceau către aceeași concluzie. Într-un cuvânt, la acești oameni dorințele sunt în deplin acord cu rațiunea. Îndemnul sfântului Augustin „Iubește-l pe Dumnezeu și fă ce vrei” poate fi cu ușurință tradus ca „Fii sănătos și apoi poți să ai încredere în impulsurile tale”.

Dihotomia dintre egoism și altruism dispare complet la oamenii sănătoși, pentru că în principiu fiecare act este *deopotrivă* egoist și altruist. Subiecții noștri sunt în același timp foarte spiritualizați și foarte păgâni și senzuali, chiar până în punctul în care sexualitatea devine o *cale* către spiritual și „religios”. Datoria nu poate fi pusă în contrast cu plăcerea sau jocul cu munca atunci când datoria *este* plăcere, când munca *este* joc, iar oamenii care își fac datoria și sunt virtuoși caută deopotrivă plăcere și fericire. Dacă oamenii cu cel mai mare grad de identificare socială sunt și cei mai individualiști, la ce mai folosește polaritatea? Dacă cei mai maturi sunt și copilăroși? Și dacă cei mai etici și mai morali oameni sunt cei mai plini de pofte și mai animalici?

La constatări asemănătoare s-a ajuns și în privința altor polarități: bunătate-cruzime, concret-abstract, acceptare-revoltă, sine-societate, adaptare-neadaptare, detașare de

ceilalți-identificare cu ceilalți, seriozitate-umor, dionisiac-apolinic, introvertit-extravertit, intensitate-detașare, seriozitate-frivolitate, convenționalism-nonconformism, activ-pasiv, masculin-feminin, dorință carnală-iubire și Eros-Agape. La acești oameni, Se-ul, Eul și Supraeul sunt sinergice și colaborează; nu se războiesc între ele, iar interesele lor nu se contrazic la nivel elementar, ca în cazul nevroticilor. La fel, cognitivul, pulsionalul și afectivul se combină într-o unitate organică și o întrepătrundere non-aristotelică. Superiorul și inferiorul nu se află în opoziție, ci în acord și se constată că o mie de dileme filosofice serioase au mai mult de două soluții sau, paradoxal, nici una. Dacă războiul dintre sexe se dovedește a nu fi câtuși de puțin un război în cazul oamenilor cu adevărat maturi, ci numai un semn al împotmolirii și stopării evoluției, cine ar mai dori să se declare de o parte sau de alta? Cine ar alege deliberat și cu bună știință patologia? Mai este nevoie să alegem între femeia bună și cea rea, ca și cum una ar exclude-o pe cealaltă, când am aflat că femeia cu adevărat sănătoasă este în același timp și bună, și rea?

În această privință, ca și în altele, oamenii sănătoși sunt atât de diferiți de cei obișnuiți, nu numai în privința poziției pe continuum, ci și a tipului, încât dau naștere la două tipuri foarte diferite de psihologie. Devine tot mai clar că studiul specimenelor infirme, blocate în evoluție, imature și nesănătoase, poate duce doar la nașterea unei psihologii și filosofii infirme. Studierea oamenilor aflați în procesul actualizării sinelui trebuie să constituie baza unei științe universale a psihologiei.

## Iubirea la oamenii aflați în procesul actualizării sinelui

E uimitor cât de puțin au de spus științele empirice pe tema iubirii. Deosebit de stranie este tăcerea psihologilor, căci am putea crede că asta e obligația lor specială. Poate că e doar un exemplu în plus al păcatului savanților, care preferă să facă ceea ce pot face cu ușurință și nu ceea ce ar trebui, asemeni unui ajutor de bucătar nu tocmai inteligent pe care l-am cunoscut cândva și care, într-o zi, a desfăcut toate conservele din hotel pentru că era *foarte* priceput la desfăcutul conserveelor.

Trebuie să mărturisesc că înțeleg acest lucru mai bine acum, că mi-am asumat eu însumi sarcina. Este un subiect extraordinar de greu de abordat, din perspectiva oricărei tradiții. Iar în cea științifică, dificultatea se triplează. E ca și cum ne-am afla în cea mai avansată poziție pe tărâmul nimănui, într-un punct în care tehnicile convenționale ale științei psihologice clasice ne sunt prea puțin utile.

Datoria noastră e clară în acest moment. *Trebuie* să înțelegem dragostea, trebuie să putem s-o predăm altora, s-o creăm, s-o prezicem; altminteri, lumea va cădea pradă suspiciunii și ostilității. Cercetarea, subiecții și constatările majore au fost deja discutate în capitolul precedent. Întrebarea specifică ce se pune acum este: ce putem învăța despre dragoste și sex de la acești oameni?

## Deschiderea

Theodor Reik (1957) a definit una dintre trăsăturile iubirii drept absență a anxietății. Acest lucru se vede deosebit de clar la oamenii sănătoși. Nu există îndoială în ce privește tendința spre tot mai multă spontaneitate, abandonarea mecanismelor de apărare, a rolurilor și a eforturilor și străduinței în relație. Pe măsură ce aceasta avansează, există tot mai multă intimitate, sinceritate și exprimare de sine, care, ajunse la apogeu, sunt o raritate. Oamenii aceștia afirmă că, în prezența persoanei iubite, pot fi ei înșiși, naturali: „Pot să mă arăt așa cum sunt”. Această sinceritate include a-i permite partenerului să te vadă cu tot cu greșelile, slăbiciunile și defectele fizice și psihice pe care le ai.

Una dintre cele mai profunde satisfacții care vin din relația sănătoasă de iubire, așa cum afirmă subiecții mei, este faptul că o astfel de relație permite cea mai mare spontaneitate și naturalețe, abandonarea tuturor mecanismelor defensive și de protecție împotriva amenințărilor. Într-o astfel de relație, nu este necesar să fii în gardă, să ascunzi, să încerci să impresionezi, să te simți încordată, să-ți supraveghezi spusele și faptele, să reprimi sau să refulezi. Subiecții mei au afirmat că pot fi ei înșiși, fără să simtă că se cere sau se așteaptă ceva de la ei; pot să se simtă despuiați psihic (ca și fizic) și să se simtă în continuare iubiți, doriți și în siguranță. Aceste concluzii sunt susținute de mai marea libertate a exprimării ostilității și furiei la subiecții noștri, ca și de nevoia lor scăzută de politețe convențională manifestată unul față de celălalt.

## A iubi și a fi iubit

Subiecții mei au fost iubiți și au iubit, iubesc și sunt iubiți și în prezent. La aproape toți subiecții (deși nu chiar la toți) în privința cărora am obținut informații, acest lucru a tins să conducă la concluzia că sănătatea psihică vine mai degrabă din a fi iubit decât din a fi privat de iubire. Cu siguranță că și calea

ascetică este posibilă și că privarea are unele efecte pozitive, totuși gratificarea trebuințelor primare pare să fie în mult mai mare măsură precursorul sau temelia sănătății în societatea noastră. Acest lucru pare să fie valabil nu numai în cazul în care ești iubit, ci și în cel în care iubești.

De asemenea, este adevărat că oamenii aflați în procesul de actualizare a sinelui sunt iubiți și iubesc *acum*. Din anumite motive, ar fi fost mai potrivit să spunem că au puterea de a iubi și capacitatea de a fi iubiți. (Deși aceasta ar putea suna ca o repetare a propoziției precedente, de fapt nu este.) Acestea sunt fapte reale, observate clinic, publice și ușor de confirmat sau infirmat.

Menninger (1942) face afirmația foarte drastică potrivit căreia oamenii vor *cu adevărat* să se iubească unii pe ceilalți, dar nu știu cum s-o facă. Acest lucru se aplică în măsură mult mai mică la cei sănătoși. Cel puțin *aceștia* știu cum să iubească și o pot face liber, cu ușurință și naturalețe, fără să se trezească implicați în conflicte, amenințări sau inhibiții.

Totuși, subiecții mei au folosit cuvântul iubire cu precauție și circumspecție. L-au aplicat la numai câțiva oameni, și nu la mulți, făcând diferența clară dintre a iubi și a plăcea pe cineva, a fi prietenos, apropiat sau binevoitor. Pentru ei, cuvântul descria un sentiment intens, nu unul moderat sau dezinteresat.

## Sexualitatea

Putem învăța foarte mult din natura aparte și complexă a sexualității la oamenii aflați pe calea actualizării sinelui. Povestea nu este în nici un caz simplă; există mai multe fire împletite între ele. Nici nu pot susține că am multe informații, căci astfel de date sunt greu de obținut. În ansamblu totuși, atât cât am putut afla, viața lor sexuală are elemente specifice și poate fi descrisă în așa fel încât să se poată avansa ipoteze, deopotrivă pozitive sau negative, despre sex și despre natura iubirii.

În primul rând putem, spune că sexul și iubirea pot fi și de cele mai multe ori chiar sunt perfect contopite în cazul oamenilor sănătoși. Deși e absolut adevărat că aceste concepte sunt separabile și deși nu servește nici unui scop să fie confundate inutil între ele (Reik, 1957; Suttie, 1935), trebuie totuși să spunem că, în viața oamenilor sănătoși, ele au tendința de a se reuni. De fapt, putem spune, de asemenea, că au devenit tot mai puțin separabile și separate în viețile subiecților cercețați. Bărbații și femeile aflați în procesul actualizării sinelui tind să nu caute doar sexul ca scop în sine și să nu fie satisfăcuți numai cu el atunci când apare. Nu sunt sigur dacă informațiile deținute îmi permit să spun că ar prefera să nu facă sex deloc dacă acesta nu este însoțit de afecțiune, dar sunt sigur că am un număr considerabil de situații în care sexul a fost respins pentru că era oferit fără iubire sau afecțiune.

La acești oameni, orgasmul este deopotrivă mai important și mai puțin important decât la cei obișnuiți. E deseori o experiență profundă, aproape mistică, și totuși acești oameni tolerează mai ușor absența vieții sexuale. Acesta nu este un paradox și nici o contradicție. Faptul derivă din teoria dinamică a motivației. A iubi la un nivel mai înalt face ca trebuințele primare și satisfacerea sau frustrarea lor să fie mai puțin importante, mai ușor de neglijat. Dar face totodată ca gratificarea lor să fie savurată din toată inima.

Sexul poate fi savurat din toată inima, dincolo de posibilitățile persoanei obișnuite, chiar dacă el nu joacă un rol central în filosofia de viață. Este un lucru care merită savurat, un lucru care trebuie luat ca de la sine înțeles, pe care se poate construi, la fel de important ca hrana și apa și de care ne putem bucura la fel de mult ca de ele; dar gratificarea ar trebui luată ca de la sine înțeleasă. Cred că o astfel de atitudine rezolvă aparentul paradox al faptului că persoana aflată în procesul actualizării sinelui se bucură mult mai intens de sexualitate decât omul obișnuit și totodată o consideră mult mai puțin importantă în cadrul său de referință general.

Ar trebui să subliniem faptul că din această atitudine complexă față de sex reiese concluzia că uneori orgasmul

poate conduce la experiențe mistice, pe când alteori poate fi aproape ignorat. Cu alte cuvinte, plăcerea sexuală al oamenilor aflați pe calea actualizării sinelui poate fi foarte intensă sau foarte slabă. Aceasta intră în contradicție cu imaginea romantică potrivit căreia iubirea este un extaz divin, o experiență mistică, de transfigurare. Este la fel de adevărat că poate fi de asemenea mai degrabă o plăcere delicată, nu intensă, ceva vesel, voios și jucăuș, nu o experiență serioasă și profundă, sau chiar o îndatorire neutră. Acești oameni nu trăiesc mereu pe cele mai înalte culmi; de obicei trăiesc la un nivel mediu de intensitate și se bucură de sex la modul moderat, vesel, ca de o experiență plăcută, ludică, încântătoare, agreabilă și nu ca de o sondare a celor mai intense adâncimi ale trăirilor extatice.

Oamenii aflați în procesul de actualizare a sinelui par mult mai liberi decât cei obișnuiți în a recunoaște că sunt atrași sexual de cineva. Impresia mea este că ei leagă ușor relații cu sexul opus și acceptă cu degajare faptul de a fi atrași de alți oameni și, în același timp, acționează mai puțin decât alții în virtutea atracției.

O altă caracteristică a atitudinilor legate de sexualitate ale oamenilor sănătoși este că ei nu fac o diferență strictă între rolurile și personalitățile celor două sexe. Cu alte cuvinte, nu consideră că femeia este pasivă, iar bărbatul activ, nici în dragoste sau sex, nici în alte privințe. Acești oameni sunt atât de siguri de masculinitatea sau feminitatea lor, încât nu-i deranjează să adopte unele dintre aspectele culturale ale rolului sexului opus. Merită remarcat în mod special că ei pot fi deopotrivă amănți activi și pasivi, iar acest lucru se vede cel mai clar în actul sexual, în iubirea fizică. A săruta și a fi sărutat, a fi deasupra sau dedesubt în actul sexual, a lua inițiativa sau a primi iubirea, a tachina și a fi tachinat — toate aceste lucruri au fost constatate la ambele sexe. Declarațiile au indicat că acești oameni se bucură de ambele atitudini în momente diferite. Ei consideră limitarea la o singură atitudine sexuală, cea activă sau cea pasivă, un neajuns. Ambele aduc plăcerile lor specifice celor aflați în procesul de actualizare a sinelui.

Acest fapt este în concordanță cu teza că iubirea erotică și cea platonice sunt în esență diferite, dar ele se contopesc în cazul acestor oameni. Teza lui D'Arcy postulează două tipuri de iubire, care sunt în esență masculină sau feminină, pasivă sau activă, egoistă sau altruistă, și este adevărat că în rândul populației generale ele par să se contrazică și să se afle la poli opuși. Lucrurile stau însă altfel la oamenii sănătoși. În cazul lor, antinomiile sunt rezolvate, iar individul devine deopotrivă activ și pasiv, egoist și altruist, masculin și feminin, orientat către sine, dar și către celălalt.

## Transcenderea eului

Un aspect important al unei bune relații de iubire constă în ceea ce am putea numi identificarea trebuințelor sau reunirea ierarhiilor de valori primare a celor două persoane într-o singură ierarhie. Rezultatul constă în aceea că unul dintre parteneri percepe trebuințele celuilalt ca și cum ar fi ale sale proprii și, de fapt, își percepe propriile nevoi într-o anumită măsură ca și cum ar aparține celuilalt. Eul fiecăruia se extinde pentru a cuprinde doi oameni și, într-o anumită măsură, cei doi oameni au devenit psihic o unitate, o singură persoană, un singur eu.

În istoria teoriilor despre relațiile de iubire, ca și a celor despre altruism, patriotism, etc. s-a vorbit mult despre transcenderea eului. O excelentă analiză modernă, la nivel tehnic, a acestei tendințe ne este oferită de cartea lui Angyal (1965), în care sunt luate în discuție diverse exemple ale unei tendințe pe care el o numește „omonomie” și pe care o pune în opoziție cu autonomia, independența, individualitatea și așa mai departe. Se acumulează tot mai multe dovezi clinice și istorice care indică faptul că Angyal a avut dreptate să ceară un loc anume în psihologia sistematică pentru aceste diferite tendințe de a trece dincolo de limitele eului. Mai mult, pare foarte clar că nevoia de a depăși limitele eului poate fi o nevoie de asemănătoare cu cea de vitamine și minerale, adică dacă



nevoia nu este satisfăcută, persoana se poate îmbolnăvi într-un fel sau altul. Ar trebui să menționez că unul dintre cele mai satisfăcătoare și complete exemple de transcendere a eului îl constituie o relație de iubire sănătoasă. (Vezi și Harper, 1966; Maslow, 1967).

## **Distracția și veselia**

În pofida faptului că ating deseori culmile extazului, dragostea și viața sexuală a oamenilor sănătoși sunt comparate cu jocurile copiilor și ale cățelușilor. Sunt voioase, pline de veselie și de umor. Nu presupun efort; sunt în esență o distracție și o plăcere, ceea ce e cu totul altceva.

## **Respectul față de ceilalți**

Toți autorii serioși care au scris pe tema iubirii ideale sau sănătoase au subliniat afirmarea individualității celuiilalt, interesul manifestat față evoluția sa, respectul fundamental pentru personalitatea și individualitatea sa unică. Aceste aspecte sunt confirmate cu tărie de observarea oamenilor aflați pe calea actualizării sinelui, care au într-o măsură neobișnuit de mare capacitatea rară de a se bucura de realizările partenerului, în loc să se simtă amenințați. Ei își respectă într-adevăr partenerii într-un mod esențial, foarte profund, cu foarte multe implicații.

Respectul față de partener îl confirmă pe acesta ca entitate independentă, un individ separat, autonom. Oamenii aflați în procesul de actualizare a sinelui nu vor folosi, nu vor controla și nu vor nesocoti dorințele celuiilalt. Ei vor oferi persoanei respectate o demnitate fundamentală, inalienabilă și nu o vor umili în mod inutil. Acest lucru se aplică atât în relațiile dintre adulți, cât și în relația lor cu copiii. Spre deosebire de majoritatea oamenilor din cultura noastră, ei pot să arate respect unui copil.

Un aspect amuzant al acestei relații dintre sexe constă în faptul că de cele mai multe ori este interpretată tocmai invers, drept lipsă de respect. De exemplu, știm bine că multe dintre așa-zisele semne de respect față de doamne sunt de fapt niște rămășițe dintr-un timp în care ele nu erau deloc respectate, și chiar și în zilele noastre mai pot fi pentru unii reprezentări inconștiente ale unui dispreț adânc față de femei. Obiceiuri culturale de tipul: ridicarea în picioare când o doamnă intră în cameră, oferirea scaunului, ajutorul oferit la îmbrăcarea hainei, deschiderea ușii astfel încât ea să iasă prima, oferirea primei alegeri — toate acestea implică din punct de vedere istoric și dinamic ideea că femeia este slabă și incapabilă de a-și purta singură de grijă, căci toate aceste gesturi sugerează protecția, așa cum este ea oferită celor slabi și neajutorați. În general, femeile care se respectă tind să respingă aceste gesturi, fiind conștiente că ele au exact semnificația opusă. Bărbații aflați în procesul actualizării sinelui care respectă într-adevăr femeile le tratează ca pe niște parteneri, ca pe egali, prieteni, ca pe niște ființe umane complete, nu ca pe niște membre deficitare ale speciei, fiind mult mai liberi, mai familiari și mai puțin politicoși în sensul tradițional.

## Dragostea ca recompensă în sine

Faptul că iubirea are multe efecte benefice nu înseamnă că este motivată de aceste efecte sau că oamenii se îndrăgostesc *special* ca să le obțină. În cazul oamenilor sănătoși, iubirea este mult mai bine descrisă ca admirație spontană, bucurie și respect deschis și necondiționat, ca acea uluire și plăcere receptivă, lipsită de pretenții pe care o simțim când ne izbește frumusețea unei picturi. Se vorbește prea mult în tratatele de psihologie despre scopuri și recompense, despre întăriri și gratificări, și nici pe departe suficient despre ceea ce putem numi experiența ca scop în sine (opusă experienței ca mijloc) sau admirația față de frumusețe, care este o recompensă în sine.

La subiecții mei, admirația și iubirea sunt la în majoritatea timpului intrinseci, fără a cere răsplată și fără scopuri, sunt trăite concret și din plin, pentru ceea ce sunt în sine.

Admirația nu cere nimic și nu primește nimic. Nu are scop și utilitate. Este pasivă, nu activă, și se apropie primirea simplă în sens taoist. Cei care percep, cuprinși de admirație și respect, fac prea puțin sau nimic în contextul experienței: dimpotrivă, ea își exercită influența asupra lor. Ei privesc cu inocență, precum un copil care nici nu aprobă, nici nu dezaproabă, dar care, fascinat de atractivitatea intrinsecă a experienței, o lasă pur și simplu să-l invadeze și să-și exercite efectele ei. Experiența poate fi asemuită pasivității *dornice* cu care ne lăsăm rostogoliți de valurile mării doar pentru că este distractiv; sau poate, și mai bine, interesului impersonal, admirației înfiorate față de amurgul care se așterne treptat. Unui apus de soare nu-i mai putem adăuga nimic. În acest sens, nu ne proiectăm pe noi înșine în acea experiență și nici nu încercăm să-i dăm o formă, ca în cazul testului Rorschach. Ea nu este nici semn sau simbol pentru altceva; nu am fost recompensați sau atrași ca s-o admirăm. Nu are nimic de-a face cu laptele, hrana sau alte trebuințe corporale. Ne putem bucura de o pictură fără a vrea să ne aparțină, de o tufă de trandafiri fără a vrea să rupem din ea, de un copil frumos fără a vrea să-l răpim, de o pasăre fără a ne dori s-o închidem într-o colivie; la fel, o persoană poate să admire o altă persoană și să se bucure de ea fără a acționa în vreun fel și fără a obține ceva din asta. Sigur că admirația intensă, plină de respect, merge în paralel cu alte tendințe care îi fac pe indivizi să se implice în interacțiune unul cu celălalt; nu e *singura* tendință din tablou, dar face categoric parte din el.

Poate cea mai importantă implicație a acestei observații este faptul că ea contrazice majoritatea teoriilor despre iubire, căci majoritatea teoreticienilor consideră că oamenii sunt *împinși* spre iubire și nu *atrași* în ea. Freud (1930) vorbește despre sexualitatea cu scop inhibat, Reik (1957) vorbește despre puterea cu scop inhibat și mulți alții vorbesc despre nemulțumirea față de propria persoană, care ne forțează să ne creăm prin

proiecție o figură halucinatorie, un partener ireal (pentru că este supraestimat).

Dar pare clar că oamenii sănătoși se îndrăgostesc în același fel în care omul apreciază muzica de excepție — acesta se simte copleșit, cucerit de ea și sfârșește prin a o iubi. Lucrurile stau astfel chiar dacă n-a existat nevoia anterioară de a fi copleșit de muzica de excepție. Într-o prelegere, Horney a afirmat că iubirea care nu este nevrotică presupune să-i privești pe ceilalți așa cum sunt ei intrinsec, drept scopuri în sine și nu mijloace de a atinge scopuri. Reacția care decurge de aici este de a te bucura de celălalt, a-l admira, a fi încântat de el, a-l contempla și aprecia, nu a-l folosi. Sf. Bernard spunea foarte elocvent: „Iubirea nu caută nici o cauză în afara ei însăși și nici o limită; își este propriul rod, propria bucurie. Iubesc pentru că iubesc; iubesc ca să pot iubi” (Huxley, 1944).

## Iubirea altruistă

Afirmații asemănătoare se găsesc din abundență în literatura teologică. Efortul de a diferenția iubirea dumnezeiască de cea omenească s-a bazat deseori pe presupuziția că admirația dezinteresată și iubirea altruistă pot fi doar o capacitate supranaturală, nu una care să țină de natura omului. Bineînțeles, trebuie să contrazicem această idee; oamenii aflați la maximum potențialului lor, dezvoltăți pe deplin, dovedesc *multe* trăsături care erau considerate în alte timpuri drept prerogative supranaturale.

În opinia mea, aceste fenomene sunt cel mai bine înțelese în contextul considerațiilor teoretice prezentat în capitolele precedente. În primul rând, să ne oprim asupra diferenței dintre motivația deficitelor și cea a dezvoltării. Am sugerat că oamenii aflați în procesul actualizării sinelui nu mai sunt motivați de trebuințele de siguranță, apartenență, iubire, statut și stimă de sine, pentru că aceste trebuințe *au fost deja satisfăcute*. Și atunci, de ce ar trebui să se îndrăgostească o persoană cu nevoia de iubire satisfăcută? Cu siguranță nu din aceleași mo-

tive ca oamenii privați de iubire, care se îndrăgostesc pentru că au nevoie de dragoste și tânjesc după ea, îi duc lipsa și sunt îndemnați să compenseze acest deficit patogen.

Oamenii aflați în procesul actualizării sinelui nu au deficiente serioase de compensat și trebuie considerați ca fiind eliberați de nevoia de creștere, maturizare, dezvoltare, într-un cuvânt, de împlinirea și actualizarea naturii lor celei mai înalte, individuale și de specie. Acțiunile unor astfel de oameni izvorăsc din dezvoltare și se exprimă fără efort. Ei iubesc pentru că sunt niște oameni iubitori, în aceeași măsură în care sunt buni, cinstiți și firești, adică pentru că stă în firea lor să fie astfel, în mod spontan, așa cum un bărbat puternic este puternic fără a vrea să fie, așa cum trandafirul emană parfum, o pisică este grațioasă sau un copil se poartă copilărește. Astfel de epifenomene sunt tot atât de puțin motivate ca și dezvoltarea fizică sau maturizarea psihică.

În iubirea persoanei aflate pe calea actualizării sinelui se regăsesc prea puțin din încercările, eforturile sau străduința care domină în atât de mare măsură iubirea omului obișnuit. În limbaj filosofic, acesta este un aspect al ființării și totodată unul al devenirii și ar putea fi numit iubirea F, adică iubirea pentru Ființa celui alt.

## **Detașarea și individualitatea**

În primă instanță, pare un paradox faptul că oamenii aflați în procesul de actualizare a sinelui își păstrează un grad de individualitate, detașare și autonomie ce pare la prima vedere incompatibil cu genul de identificare și iubire despre care am vorbit. Dar paradoxul este doar aparent. Așa cum am văzut, tendințele de detașare și trebuința de identificare și de relație profundă cu altă persoană pot coexista la oamenii sănătoși. Adevărul este că oamenii aflați pe calea actualizării sinelui sunt în același timp cei mai individualiști, dar și mai altruști, sociali și iubitori oameni. Faptul că am așezat în cultura noastră aceste trăsături la capetele opuse ale aceluiași continuum

pare a fi o greșeală care trebuie corectată acum. Aceste trăsături merg împreună și, în cazul oamenilor orientați către actualizarea sinelui, dihotomia este rezolvată.

Observăm la subiecții noștri un egoism sănătos, o mare stimă de sine, refuzul de a face sacrificii fără motive întemeiate.

Ceea ce remarcăm în relația de iubire este o contopire între capacitatea extraordinară de a iubi și în același timp un mare respect față de celălalt, ca și față de sine. Aceasta se vede în faptul că despre acești oameni nu se poate spune, în sensul obișnuit al cuvântului, că *au nevoie* unul de celălalt, așa cum au iubiții obișnuiți. Ei pot fi extrem de apropiați și totuși se pot despărți la nevoie fără să se prăbușească. Nu se agață unul de altul și nu se ancorează reciproc în nici un fel. Ei dau impresia clară că se bucură enorm unul de celălalt, dar vor lua la modul filosofic o despărțire îndelungată sau moartea, adică vor rămâne puternici. Pe parcursul celor mai intense și extatice relații de iubire, acești oameni rămân ei înșiși și rămân în ultimă instanță propriii lor stăpâni, trăind după propriile standarde, chiar dacă sunt atât de îndrăgostiți unul de altul.

Evident, această constatare, dacă se va confirma, va cere o revizuire sau cel puțin o dezvoltare a definiției iubirii ideale sau sănătoase în cultura noastră. În mod normal am definit-o din perspectiva fuziunii eurilor și a dispariției granițelor, o renunțare la individualitate și nu o întărire a ei. Deși definiția e corectă, acum pare la fel de adevărat că individualitatea este întărită, că eul se contopește într-un anumit sens cu celălalt, rămânând totuși, în alt sens, separat și la fel de puternic ca oricând. Cele două tendințe, de a transcende individualitatea și de a o amplifica și întări, trebuie văzute ca fiind partenere, nu adversare. Mai mult, se sugerează că modul cel mai bun de a transcende eul este a avea o identitate puternică.

## Capitolul 13

### **Creativitatea la oamenii aflați în procesul actualizării sinelui<sup>32</sup>**

Prima dată când a trebuit să-mi schimb concepția despre creativitate a fost acum 15 ani, când am început să studiez oameni categoric sănătoși, evoluți și maturizați, adică aflați în procesul actualizării sinelui. Aceste idei au evoluat de atunci și presupun că vor continua să se schimbe. Prezentarea mea este, prin urmare, un raport asupra progreselor făcute, care ar trebui să prezinte interes nu numai datorită subiectului concret de discuție, ci și pentru că în paralel cu ele s-a petrecut o schimbare în concepția mea despre ce este și ce ar trebui să fie psihologia.

#### **Preconcepții**

A trebuit să renunț la ideea stereotipă că sănătatea, geniul, talentul și productivitatea sunt sinonime. O mare parte din subiecții mei, deși sănătoși și creativi într-un sens aparte pe care îl voi descrie, *nu* erau productivi în sensul obișnuit al cuvân-

<sup>32</sup> La patru ani după publicarea primei ediții a lucrării *Motivație și personalitate*, Maslow a vorbit despre creativitate și actualizarea sinelui la un simpozion despre creativitate sponsorizat de Universitatea de Stat Michigan. Acest capitol este versiunea nemodificată a prelegerii sale susținute la East Lansing, Michigan, la 28 februarie 1958, cu subtitluri adăugate pentru o mai bună claritate.

tului, nu aveau mari talente și nici geniu, nu erau poeți, compozitori, inventatori, artiști sau intelectuali creatori. Și era evident că unele dintre cele mai mari talente ale omenirii n-au fost în nici un caz oameni sănătoși psihic — de pildă Wagner, Van Gogh, Degas sau Byron. Era clar: unii au fost, alții, nu. Am ajuns foarte devreme la concluzia că marele talent e mai mult sau mai puțin independent de bunătate sau de sănătatea caracterului, dar și că de fapt știm foarte puține despre el. De exemplu, există unele dovezi cum că talentul muzical și cel matematic sunt mai degrabă moștenite decât dobândite. Părea clar că sănătatea și talentul special sunt variabile separate, poate doar puțin corelate, poate deloc. Iar astăzi putem recunoaște că psihologia știe foarte puține despre talentul special de tipul geniului. Nu voi mai spune nimic în plus despre el, ci mă voi limita la acel tip de creativitate mai obișnuit care constituie moștenirea universală a fiecărei ființe și care se află în raport de covarianță cu sănătatea psihică. Mai mult, am descoperit în scurt timp că mă gândeam la creativitate din perspectiva produselor și, în al doilea rând, că limitam inconștient creativitatea doar la anumite sectoare ale demersurilor umane. Adică presupuneam inconștient că *orice* pictor duce o viață creativă, la fel și *orice* poet, *orice* compozitor. Teoreticienii, artiștii, oamenii de știință, inventatorii, scriitorii pot fi creativi. Nimeni altcineva nu putea. Ești fie înăuntrul, fie afară, totul sau nimic, ca și cum creativitatea ar fi prerogativa absolută a unor anumiți specialiști.

## Modele noi

Dar aceste așteptări mi-au fost demolate de mulți dintre subiecții mei. De exemplu, o femeie cu prea puțină educație, săracă, mamă casnică nu făcea nimic din aceste lucruri creative convenționale, și totuși era o extraordinară bucătăreasă, mamă, soție și stăpână a casei. Deși avea puțini bani la dispoziție, casa ei era cumva mereu frumoasă. Era o gazdă perfectă. Mesele gătitе de ea erau adevărate banchete. Gustul ei în



materie de pânzeturi, argintărie, pahare, veselă și mobilă era impecabil. În toate aceste domenii era originală, inovatoare, ingenioasă, surprinzătoare, inventivă. Pur și simplu *trebuia* s-o numesc creativă. De la ea și de la alții ca ea am învățat să consider o supă de prima mână mai valoroasă decât o pictură de mână a doua și că, în general, a fi părinte, a găti sau a te ocupa de o casă pot fi activități creative, în timp ce poezia nu trebuie să fie: poate fi și necreativă.

Un alt subiect al meu s-a dedicat activității pe care am putea-o numi cel mai adecvat munca în beneficiul altora, în cel mai larg sens: bandaja răni, îi ajuta pe cei asupriți, nu numai într-o manieră personală, ci și într-una organizațională. Una dintre „creațiile” ei este o organizație care ajută mult mai mulți oameni decât ar putea s-o facă ea singură.

Un altul era psihiatru, un clinician „pur” care n-a scris niciodată nimic, nu a formulat nici o teorie și n-a efectuat nici o cercetare, dar care găsea o adevărată încântare în munca lui cotidiană de a-i ajuta pe oameni să se creeze pe ei înșiși. Acest om își aborda fiecare pacient ca și cum ar fi fost singurul om din lume, fără jargon, așteptări și presupoziii, cu inocență și naivitate și totuși cu o mare înțelepciune, în sensul taoist. Fiecare pacient era un om unic și prin urmare o problemă cu totul nouă de înțeles și rezolvat într-un mod cu totul nou. Marele succes pe care-l avea chiar și în cazurile foarte dificile confirmă modul său „creativ” (și nu ortodox sau stereotipic) de a-și face meseria. De la altcineva am învățat că a construi o afacere poate fi o activitate creativă. De la un tânăr sportiv am aflat că o placare perfectă poate fi un produs la fel de estetic ca un sonet și poate fi abordată cu același spirit creativ. Altfel spus, am învățat să aplic cuvântul *creativ* (și cuvântul *estetic*) nu numai produselor, ci și oamenilor, într-un mod caracterologic, ca și activităților, proceselor și atitudinilor. Și mai mult, am ajuns să aplic adjectivul *creativ* multor produse în afara celor standardizate, acceptate convențional, precum poeziile, teoriile, romanele, experimentele sau picturile, la care limitam anterior termenul.

## Creativitatea ca expresie a actualizării sinelui

În consecință, am considerat necesară distincția între „creativitatea ca expresie a talentului special” și „creativitatea ca expresie a actualizării sinelui”, care izvoră mult mai direct din personalitate, ce putea fi întâlnită frecvent în desfășurarea obișnuită a vieții cotidiene și se manifesta nu doar în produse concrete, ieșite din comun, ci și în multe alte moduri, într-un anumit tip de umor, o tendință de a face *orice* lucru cu creativitate — de exemplu, activitatea didactică și așa mai departe.

### *Percepția*

Foarte frecvent, părea că un aspect esențial al creativității ca expresie a actualizării sinelui era un anumit tip de percepție, exemplificat de copilul din poveste care a văzut că, de fapt, regele era dezbrăcat. (Și aceasta contrazice ideea de creativitate ca produs.) Acești oameni pot să vadă deopotrivă ceea ce este proaspăt, brut, concret, idiografic, ca și ceea ce e generic, abstract, etichetat, categorisit și clasificat. În consecință, trăiesc mult mai mult în lumea reală a naturii decât în cea verbalizată, a conceptelor, abstracțiunilor, așteptărilor, convingerilor și stereotipurilor, pe care majoritatea oamenilor o confundă cu cea reală. Acest lucru este exprimat foarte potrivit de sintagma lui Rogers „deschiderea față de experiență”.

### *Exprimarea*

Toți subiecții mei erau relativ mai spontani și mai expresivi. Puteau fi mai „firești”, mai puțin reținuți și inhibați în comportament; purtarea lor părea mai capabilă curgă mai firesc, mai liber, cu mai puține blocaje și autocritică. Această capacitate de exprimare a ideilor și impulsurilor fără restricții și

fără frica de ridiculizare din partea celorlalți s-a dovedit a fi un aspect esențial al creativității ca expresie a actualizării sinelui. Rogers folosea excelenta sintagmă „persoană pe deplin funcțională” pentru a descrie acest aspect al sănătății.

### „A doua inocență”

O altă observație a fost că la oamenii aflați în procesul de actualizare a sinelui, creativitatea semăna din multe puncte de vedere cu cea a *tuturor* copiilor fericiți și care se simt în siguranță. Era spontană, lipsită de efort, inocentă, ușoară, un fel de eliberare de stereotipuri și clișee. Și iarăși părea că ținea în mare parte de libertatea „inocentă” a percepției și de spontaneitatea și expresivitatea „inocente”, neînhibate. Aproape orice copil poate percepe cu mai mare libertate, fără așteptări prealabile privind ceea ce ar trebui să fie acolo sau trebuie să fie a fost dintotdeauna acolo. Și aproape orice copil poate compune un cântec sau o poezie, poate dansa, desena sau juca un joc mânat de impulsul momentului, fără planificare și fără intenție prealabilă.

În acest sens copilăresc erau creativi subiecții mei. Sau, ca să evităm neînțelegerile, din moment ce subiecții mei nu erau câtuși de puțin copii (aveau cu toții peste 50 sau 60 de ani) să spunem că își păstrasera sau își recuperasera cel puțin două aspecte principale ale copilăriei; mai exact, nu recurgeau la etichetare, fiind „deschiși față de experiențe” și, de asemenea, se exprimau cu ușurință și spontan. Calitativ, desigur, aceste trăsături sunt diferite de cele similare ale copiilor. Dacă aceștia sunt naivi, atunci subiecții mei au dobândit o „a doua inocență”, cum a spus Santayana. Inocența lor în percepție și expresivitate se combina cu o minte sofisticată.

Oricum, toate acestea sugerează că avem de-a face cu o caracteristică fundamentală, inerentă naturii umane, un potențial pe care-l au toți oamenii sau majoritatea încă de la naștere, potențial de cele mai multe ori pierdut, îngropat în adânc sau inhibat pe măsură ce are loc enculturarea persoanei.

*Interesul față de necunoscut*

Subiecții mei se deosebeau de persoana obișnuită printr-o altă trăsătură care facilitează la rândul ei creativitatea. Oamenii aflați pe calea actualizării sinelui se tem relativ puțin de necunoscut, de misterios, de enigmatic și sunt deseori atrași de aceste lucruri; adică le aleg intenționat ca să mediteze asupra lor, să fie absorbiți de ele. Citez din propria mea descriere: „Ei nu ignoră necunoscutul, nu-l neagă și nici nu fug de el, nu încearcă să se convingă că le este de fapt cunoscut, nici nu se grăbesc să-l organizeze, să-l plaseze într-o dihotomie sau să-l clasifice. Nu se agață de familiar, iar căutarea adevărului, în cazul lor, nu vine din nevoia catastrofală de certitudine, siguranță, finalitate și ordine, așa cum vedem într-o formă exacerbată la pacienții cu vătămări cerebrale ai lui Goldstein (1939) sau la nevroticii obsesiv-compulsivi. Când situația obiectivă în ansamblul ei le-o cere, oamenii sănătoși pot trăi confortabil cu dezordinea, neglijența, anarhia, haosul, vagul, îndoiala, nesiguranța, nedefinitul, inexactitatea, indecizia, imprecizia (toate acestea fiind stări întru totul dezirabile în anumite momente în știință, artă sau viață în general).”

Astfel se ajunge la concluzia că îndoiala, șovăiala, nesiguranța și necesitatea de a amâna luarea unei decizii ce decurge din ele, lucruri care sunt pentru majoritatea oamenilor o adevărată tortură, reprezintă pentru unii o provocare stimulatoare și plăcută, un moment pozitiv și nu negativ în viață.

**Rezolvarea contradicțiilor**

O observație pe care am făcut-o m-a nedumerit mulți ani, dar acum începe să se clarifice. Este ceea ce am descris drept rezolvarea dihotomiilor la oamenii aflați în procesul de actualizare a sinelui. Pe scurt, am constatat că trebuia să privesc diferit multe opoziții și polarități despre care toți psihologii considerau de la sine înțeles că alcătuiesc extremele unui continuum în linie dreaptă. De exemplu, ca să luăm prima diho-

tomie care mi-a dat bătaie de cap, nu mă puteam hotărî dacă subiecții mei sunt egoiști sau altruști. Observați cu câtă ușurință alunecăm aici într-o antinomie de tipul sau-sau. Modul în care am formulat întrebarea sugerează că, cu cât una din trăsături e mai pregnantă, cu atât e mai puțin pregnantă cealaltă. Dar presiunea stării de fapt reale m-a obligat să renunț la această logică aristotelică. Subiecții mei erau foarte altruști într-un anumit sens și foarte egoiști în altul. Și cele două se contopeau, nu ca niște lucruri incompatibile, ci mai degrabă într-o unitate sau sinteză cu sens, dinamică, foarte asemănătoare cu ceea ce a descris Fromm în lucrarea sa clasică despre iubirea de sine, adică despre egoismul sănătos. Subiecții mei au reunit opusele în așa fel, încât m-au făcut să înțeleg că a considera egoismul și altruismul drept trăsături contradictorii și care se exclud reciproc caracterizează un nivel inferior de dezvoltare a personalității. La subiecții mei se puteau observa multe alte dihotomii rezolvate și unificate; cogniție versus voință (inimă versus cap, dorință versus realitate) au devenit cogniție „structurată cu” voința, iar instinctul și rațiunea au ajuns la aceeași unificare. Datoria a devenit plăcere și plăcerea s-a contopit cu datoria. Diferența dintre muncă și joc a devenit ambiguă. Cum ar putea hedonismul egoist să fie opus altruismului, când altruismul a devenit o plăcere egoistă? Toți acești oameni, cei mai maturi dintre toți, erau totodată și foarte copilăroși. Aceiași oameni, cu cele mai puternice euri descrise vreodată și cel mai individualizați, erau totodată cei care puteau cel mai lesne să-și abandoneze eul, să-l transceandă și să se centreze pe probleme.

Dar asta este exact ceea ce face marele artist. El reușește să alăture culori care nu se potrivesc, forme care nu merg împreună, disonanțe de toate felurile, alcătuind o unitate. Același lucru îl fac și marii teoreticieni când pun laolaltă date nedumeritoare și inconsecvente, astfel încât să devină evident că locul lor este împreună. La fel stau lucrurile pentru marele om de stat, terapeut, filosof, părinte, iubit, inventator. Ei îndeplinesc cu toții o funcție de integrare, fiind capabili să reunească lucruri diferite sau chiar opuse.

Vorbim aici despre o capacitate de integrare și despre pendulare între această integrare lăuntrică a persoanei și capacitatea sa de a da o formă integrată acțiunilor sale din lumea exterioară. În măsura în care creativitatea este constructivă, sintetizatoare, unificatoare și integratoare, ea depinde de integrarea lăuntrică a persoanei.

## Absența fricii

În încercarea de a înțelege de ce lucrurile stau astfel, mi-a părut că totul se reducea la relativa absență a fricii la subiecții mei. Ei erau categoric mai puțin enculturați; cu alte cuvinte, păreau să se teamă mai puțin de ceea ce ar putea ceilalți să spună, să ceară de la ei sau să ridiculizeze. Această aprobare și acceptare a sinelui lor profund le-a permis să perceapă cu curaj adevărata natură a lumii și le-a făcut totodată comportamentul mai spontan (mai puțin controlat, inhibat, planificat, „voit” și proiectat dinainte). Se temeau mai puțin de propriile lor gânduri, chiar când erau „țicnite”, caraghioase sau nebunești. Se temeau mai puțin de posibilitatea ca alții să râdă de ei sau să-i dezaprobe. Se puteau lăsa inundați de trăiri afective. Spre deosebire de ei, oamenii obișnuiți sau nevrotici întemnițau, din frică, o mare parte din ceea ce exista în ei. Controlau, inhibau, refulau și reprimeau. Își dezaprobau sinele profund și se așteptau la aceeași dezaprobare din partea celorlalți.

Ceea ce vreau să spun de fapt este că la subiecții mei, creativitatea părea a fi un epifenomen al integrării și deplinătății lor lăuntrice, lucruri ce decurg din acceptarea de sine. Războiul civil ce se desfășoară la persoana obișnuită între forțele din adâncuri și forțele de apărare și control pare să fi fost rezolvat la subiecții mei, care sunt mai puțin scindați lăuntric. Ca urmare, ei au acces la mai multe resurse personale pe care să le folosească, de care să le bucure și pe care să le pună în slujba scopurilor lor creative. Acești oameni irosesc mai puțin timp și mai puțină energie apărându-se de ei înșiși.

## Experiențele de vârf

O investigație ulterioară asupra experiențelor de vârf a susținut și a îmbogățit aceste concluzii. Ceea ce am făcut a fost să chestionez mulți oameni (nu numai pe cei sănătoși) în legătură cu cele mai frumoase, mai extatice experiențe din viața lor. Demersul a debutat ca o încercare de a realiza o teorie generală, cuprinzătoare a schimbărilor cognitive care au fost descrise în diferite lucrări de specialitate dedicate experienței creative, experienței estetice, experienței amoroase, experienței revelației intuitive, experienței orgasmului și experienței mistice. Pentru a descrie aceste întâmplări am folosit un termen generic: experiențe de vârf. Aveam impresia că fiecare dintre aceste experiențe schimbă individul și percepția sa despre lume în moduri similare. Și am fost impresionat de faptul că aceste schimbări păreau deseori similare cu actualizarea sinelui postulată de mine și pe care am descris-o deja, sau cel puțin cu o unificare trecătoare a tuturor rupturilor din interiorul persoanei.

S-a dovedit că într-adevăr așa stau lucrurile. Dar și cu prilejul acestui demers am învățat că trebuie să mai renunț la unele convingeri confortabile. În primul rând, așa cum a descoperit și Charles Morris, a trebuit să respect diferențele constituționale de tip sheldonian\* mai mult decât o făcusem. Diferitele tipuri de oameni ajung la experiențe de vârf trăind diferite tipuri de situații. Dar indiferent cum ajung la ele, experiența subiectivă este descrisă în aproximativ același fel. Și vă asigur că am fost foarte surprins să aud o femeie descriindu-și simțămintele trăite în timpul nașterii copilului ei cu aceleași cuvinte folosite de Bucke pentru a descrie conștiința cosmică, de Huxley pentru a descrie experiența mistică așa cum apare ea în toate culturile și epocile, de Ghiselin pentru a descrie procesul de creație sau de Suzuki pentru a descrie expe-

\* Psihologul american William Herbert Sheldon (1898–1977) a fost cel care a descris tipurile constituționale endomorf, mezomorf și ectomorf, asociindu-le, de asemenea, trăsături de personalitate. (N. r.)

riența zen satori. Aceasta mi-a sugerat totodată posibilitatea existenței diferitelor tipuri de creativitate, de sănătate și așa mai departe.

Totuși, principala descoperire relevantă pentru subiectul de față a fost aceea că un aspect esențial al experienței de vârf este integrarea lăuntrică a persoanei și, ca o consecință a acesteia, integrarea persoanei cu lumea. În aceste stări de existență, persoana se unifică; pentru un timp, fracturile, polaritățile și disensiunile interioare tind să fie rezolvate, războiul civil lăuntric nu este nici câștigat, nici pierdut, ci depășit. Într-o astfel de stare, omul devine mult mai deschis la experiență, mult mai spontan și mai deplin funcțional, acestea fiind, după cum am văzut, caracteristici esențiale ale creativității ca expresie a actualizării sinelui.

Unul dintre aspectele experienței de vârf constă în pierderea completă, deși momentană, a fricii, anxietății, inhibiției, mecanismelor de apărare și control, abandonarea tendințelor de a renunța, amâna și ține în frâu. Teamă de dezintegrare și disoluție, frica de a fi copleșit de „instincte”, frica de moarte și de nebunie, de cedare în fața plăcerii și trăirilor afective neînhibate, toate tind să dispară sau să fie uitate pentru moment. Acest lucru implică totodată o mai mare deschidere a percepției, din moment ce frica distorsionează.

Am putea să o descriem drept gratificare pură, exprimare pură, entuziasm pur. Dar din moment ce se petrece „în lume”, ea reprezintă un fel de fuziune între „principiul plăcerii” și „principiul realității” postulate de Freud.

Să observăm că aceste frici vin toate din adâncul nostru. Este ca și cum în experiența de vârf ne acceptăm propriul sine profund și ne bucurăm de el, în loc să-l controlăm sau să ne temem de el.

În primul rând, nu numai lumea, ci și individul însuși devine mai unitar, mai integrat și mai consecvent cu sine. Altfel spus, că



omul devine mai pe deplin el însuși, idiosincronic, unic. Și pentru că este așa, îi vine mai ușor să fie expresiv și spontan, fără nici un efort. Toate puterile lui se reunesc atunci în cea mai eficientă integrare și coordonare, atingând un nivel de organizare și coordonare mai aproape de perfecțiune decât în mod obișnuit. Individul poate face orice cu o ușurință și o lipsă de efort neobișnuite. Inhibiția, îndoiala, controlul, autocritica se diminuează până aproape de dispariție și individul devine un organism spontan, coordonat, eficient, care funcționează ca un animal, fără conflicte și fracturi interioare, fără ezitări sau îndoieli, într-o mare revărsare de putere atât de nefiresc lipsită de efort, încât poate deveni ca o joacă, plină de măiestrie, ca interpretarea unui virtuoz. Într-un astfel de moment, puterile sale ating capacitatea maximă, iar omul poate fi el însuși surprins (ulterior) de nebănuita sa îndemânare, încredere, creativitate, perceptivitate și virtuozitate. Toate devin atât de ușoare, pot fi savurate cu bucurie și veselie. Individul îndrăznește să facă lucruri care ar fi imposibile în alte momente.

Într-o formulare simplă, individul devine mai întreg și mai unificat, unic și idiosincronic, mai viu și mai spontan, mai expresiv și dezinhibat, mai puternic și scutit de efort, mai îndrăzneț și mai curajos (lăsând frica și îndoiala în urmă), mai capabil de transcenderea eului și de uitare de sine.

Și din moment ce aproape toți cei pe care i-am chestionat își aminteau să fi trăit astfel de experiențe, a trebuit să trag concluzia provizorie că poate mulți oameni sunt capabili de astfel de stări temporare de integrare și chiar de actualizare a sinelui și, prin urmare, de tipul de creativitate specific acesteia. (Desigur, trebuie să fiu foarte circumspect, dată fiind eșantionarea foarte nesistematică și inadecvată pe care am făcut-o.)

## Niveluri ale creativității

Teoria freudiană clasică nu ne folosește la nimic în demersul nostru și, de fapt, este contrazisă parțial de datele noastre.

Ea este sau a fost în esență o psihologie a Se-ului, o investiga-re a mișcărilor pulsionale și a vicisitudinilor lor, iar dialectica freudiană fundamentală este, în ultimă instanță, cea între pulsiuni și mecanismele de apărare îndreptate împotriva lor. Dar pentru a înțelege sursele creativității (ca și jocul, iubirea, entuziasmul, umorul, imaginația și fantezia), mult mai important, decât pulsuniile refulate sunt așa-numitele procese primare, care sunt în esență cognitive și nu volitive. Imediat ce ne îndreptăm atenția asupra acestui aspect al psihologiei abisale, descoperim o mare concordanță între psihologia psihanalitică a eului (Kris, Milner, Ehrenzweig), psihologia jungiană și psihologia americană a sinelui și a dezvoltării.

Adaptarea normală a omului obișnuit, cu bun-simț, bine adaptat presupune o respingere continuă, încununată de succes, a unei bune părți din conținuturile profunde ale naturii umane, deopotrivă volitive și cognitive. Buna adaptare la lumea reală înseamnă o fracturare a persoanei. Ea presupune ca individul să înteacă spatele multor lucruri care țin de propria ființă, pentru că sunt periculoase. Dar acum ne este clar că procedând astfel, el pierde totodată mult, pentru că aceste adâncuri sunt totodată sursa bucuriilor sale, a capacității de a se juca, de a iubi de a râde și, cel mai important pentru noi, de a fi creativ. Protejându-se împotriva iadului lăuntric, își interzice totodată accesul la paradisul lăuntric. Un exemplu extrem îl constituie persoana obsesională, plată, rigidă, înghețată, controlată, precaută, care nu poate să râdă, să se joace, să iubească, să se poarte caraghios, să fie încrezătoare sau copilăroasă. Imaginația sa, intuițiile, duioșia și trăirile sale afective tind să fie sugrumate sau distorsionate.

### *Nivelul primar*

Obiectivele psihanalizei ca terapie sunt în ultimă instanță integratoare. Eforturile vizează vindecarea scindării lăuntrice prin intermediul revelației intuitive, astfel încât ceea ce a fost refulat să devină conștient sau preconștient. Dar și aici putem

aduce unele modificări, în virtutea studierii surselor profunde ale creativității. Relația noastră cu procesele primare nu este similară în toate privințele cu relația cu dorințele inacceptabile. Cea mai importantă diferență pe care o văd este aceea că procesele noastre primare nu sunt la fel de periculoase ca impulsurile interzise. Într-o mare măsură, ele nu sunt refutate sau cenzurate, ci uitate, așa cum a arătat Schachtel (1959) sau ignorate, reprimare (nu refutate), ca urmare a faptului că trebuie să ne adaptăm la o realitate dură, care ne cere efort pragmatic, orientat spre scop, și nu reverie, poezie sau joc. Altfel spus, într-o societate bogată ar trebuie să existe mult mai puțină rezistență față de procesele de gândire primare. Cred că procesul educației, care se știe că nu face nimic pentru înlăturarea refulării „instinctelor”, ar putea face foarte multe pentru a accepta și a integra procesele primare în viața conștientă și pre-conștientă. Educația în domeniul artelor plastice, poeziei și dansului poate să facă în principiu multe în această direcție. Același lucru este valabil și pentru educația în domeniul psihologiei dinamice; de exemplu, lucrarea *Interviul clinic* (1967) a lui Deutsch și Murphy, care folosește limbajul proceselor primare și poate fi privită ca un fel de poezie. De asemenea, extraordinara carte a lui Marion Milner (1967), *Despre neputința de a picta*, îmi ilustrează perfect ideea.

Tipul de creativitate pe care am încercat să-l schițez este cel mai bine exemplificat de improvizație, ca în jazz sau în desenele copilărești, și nu de operele de artă etichetate drept mărețe.

### *Nivelul secundar*

În primul rând, operele mărețe cer un mare talent, care s-a dovedit a fi irelevant pentru preocupările mele. În al doilea rând, operele mărețe nu au nevoie doar de momentul de iluminare, de inspirație, de experiența de vârf, cer totodată muncă grea, antrenament îndelungat, o permanentă atitudine critică, standarde de perfecționist. Cu alte cuvinte, după spontaneita-

te vine deliberatul; după acceptarea totală vine autocritica; după intuiție vine gândirea riguroasă; după îndrăzneală vine precauția; după fantezie și imaginație vine testarea realității. Acum apar întrebările: „Este adevărat?” „O vor înțelege și ceilalți?” „Are o structură solidă?” „Trece testul logicii?” „Care va fi destinul său?” „O pot dovedi?”

Acum vin comparațiile, judecățile, evaluările, gândurile reci, calculate de a doua zi, selecțiile și respingerile.

Dacă mă pot exprima astfel, procesele secundare preiau controlul asupra celor primare, apolinicul, asupra dionisiacului, „masculinul”, asupra „femininului”. Regresia voluntară în adâncul ființei noastre s-a încheiat, pasivitatea și receptivitatea necesară a inspirației sau a experiențelor de vârf trebuie să lase loc activității, autocontrolului și muncii dedicate. O experiență de vârf *se întâmplă* unei persoane, dar persoana este cea care *realizează* produsul măreț. Am putea spune că procesul are două faze, prima feminină, iar a doua, masculină.

Strict vorbind, eu am investigat propriu-zis doar prima fază, cea care apare cu ușurință, fără efort, ca expresie spontană a persoanei integrate sau a unei unificări temporare ce are loc în interiorul acesteia. Ea poate surveni numai dacă persoana are acces la profunzimile sale, dacă nu se teme de procesele sale de gândire primare.

### *Creativitatea integrată*

Voi numi „creativitate primară” ceea ce derivă din procesul primar și face uz de el în mai mare măsură decât de procesele secundare. Creativitatea care se bazează mai mult pe procesele de gândire secundare o voi numi „creativitate secundară”. Acest al doilea tip include o mare proporție a producțiilor umane, podurile, casele, noile automobile și chiar multe experimente științifice și opere literare care reprezintă în esență consolidarea și exploatarea ideilor altora. Putem compara situația cu diferența dintre un comando și poliția militară din spatele frontului, pionierul și colonistul. Acea crea-

rezolvare a problemelor sau de realizare a produselor. Creativitatea ca expresie a actualizării sinelui este „emisă”, la fel ca radioactivitatea, și atinge viața în toate aspectele sale, indiferent de problemele existente, așa cum un om vesel emană veselie fără să-și propună, să aibă un plan și chiar fără a fi conștient. Este emisă precum razele de soare; se împrășteie peste tot, face unele lucruri să crească (dintre cele care pot crește) și este irosită pe pietre sau alte lucruri care nu pot să crească.

Ajungând la sfârșit, sunt foarte conștient că am încercat să demontez niște concepții larg acceptate despre creativitate, fără să pot oferi în locul lor o alta elegantă, clar definită și limpede. Creativitatea ca expresie a actualizării sinelui este greu de definit, pentru că uneori pare sinonimă cu sănătatea însăși, după cum afirma Moustakas. Și din moment ce actualizarea sinelui sau sănătatea trebuie definite în ultimă instanță drept ieșirea la iveală a umanității depline a persoanei sau ca Ființare a acesteia, este ca și cum creativitatea ca expresie a actualizării sinelui ar fi aproape sinonimă cu esența umanității ori un aspect *sine qua non*, o caracteristică definitorie a ei.

**Partea a patra**  
**METODOLOGII PENTRU**  
**O ȘTIINȚĂ A OMULUI**

## Capitolul 14

### Întrebări pentru o nouă psihologie<sup>33</sup>

Formularea unei probleme este adesea mai importantă decât rezolvarea sa, care poate fi o simplă chestiune de abilitate matematică sau experimentală. A pune noi întrebări, a întrezări noi posibilități, a privi probleme mai vechi dintr-un unghi nou cere o imaginație creativă și marchează adevăratul progres al științei.

ALBERT EINSTEIN și L. INFELD,  
THE EVOLUTION OF PHYSICS, 1938

Ne aflăm în zorii unei noi filosofii a științei. Este o concepție despre cunoaștere și cogniție pozitivă, bazată pe valori, ce include deopotrivă holismul și atomismul, unicul și repetitivul, umanul și personalul, dar și mecanicul, ceea ce e schimbător și ceea ce e stabil, ceea ce e transcendent și ceea ce e pozitivist. Acest capitol conține o cercetare incipientă a întrebărilor care decurg din această nouă abordare a psihologiei umane.

---

<sup>33</sup> Las neschimbat acest capitol, doar cu corecții minore, pentru că: (1) majoritatea sugestiilor sunt încă pertinente și (2) va fi interesant pentru cel preocupat de domeniu să vadă cât de mari progrese s-au făcut în ultimii 15 ani. [Nota editorului: Acum, la 15 ani de când Maslow a adăugat această remarcă, unele dintre aceste întrebări au devenit domenii de studiu recunoscute, în timp ce altele au rămas fără răspuns și constituie în continuare niște provocări.]

## Învățarea

Cum învață oamenii să fie înțelepți, maturi, buni, să aibă bun-gust, să fie inventivi, să aibă un caracter bun, să-și găsească locul într-o situație nouă, să descopere binele, să caute adevărul, să cunoască frumusețea și autenticul, cu alte cuvinte, să facă apel la învățarea intrinsecă și nu la cea extrinsecă?

Învățarea din experiențe unice, din tragedii, căsnicie, nașterea copiilor, reușită, triumf, din îndrăgostire, îmbolnăvire, moarte și altele similare.

Învățarea din durere, boală, depresie, tragedie, eșec, bătrânețe, moarte.

Mult din ceea ce trece drept învățare asociativă este de fapt învățare intrinsecă, cerută de către realitate și nu relativă, arbitrară sau întâmplătoare.

Pentru oamenii aflați în procesul de actualizare a sinelui, repetiția, contiguitatea și recompensa arbitrară devin din ce în ce mai puțin importante. Probabil că publicitatea obișnuită este inefficientă în cazul lor. Sunt mult mai puțin susceptibili la asocierea arbitrară, la sugerarea prestigiului, la apelurile snoabe și la repetiția simplă, fără sens. Poate că acestea au chiar un efect negativ, adică îi fac *mai puțin* înclinați să cumpere, nu mai înclinați.

De ce o parte atât de mare din psihologia educațională se preocupă de mijloace (de exemplu note, calificative, credite, diplome) și nu de scopuri (înțelepciune, înțelegere, buna judecată, bunul-gust)?

Nu știm destul despre achiziția atitudinilor emoționale, a gusturilor și preferințelor. „Învățarea sufletului” a fost neglijată.

În practică, educația îi adaptează de cele mai multe ori pe copii în direcția dorită de adulți, atenuându-le tendința de a fi niște drăcușori nesuferiți. Educația cu orientare mai pregnant pozitivă se preocupă de dezvoltarea copilului și de viitoarea actualizare a sinelui său. Ce știm despre modalitățile de a-i învăța pe copii să fie puternici, să se respecte pe sine, să se revolte împotriva răului, să reziste la dominație și exploatare, la propagandă și enculturare oarbă, la sugestie și modă?



Știm foarte puțin despre învățarea lipsită de scop, nemotivată, adică învățarea latentă, învățarea din pur interes intrinsec etc.

## Percepția

Percepția presupune în prezent studierea limitată a greșelilor, iluziilor, distorsiunilor etc. Wertheimer ar fi numit-o studierea orbirii psihologice. De ce să nu adăugăm studierea intuiției, percepției subliminale, a celei conștiente sau preconștiente? Nu ar intra aici și studierea bunului-gust, a autenticului, a adevărului, a frumosului? Dar a percepției estetice? De ce unii oameni percep frumusețea și alții nu? Sub umbrela percepției putem include, de asemenea, manipularea constructivă a realității prin speranță, vise, imaginație, inventivitate, organizare și ordonare.

Percepția nemotivată, dezinteresată, lipsită de egoism. Aprecierea. Admirația. Venerația. Vigilența fără un obiect anume.

Belșug de studii despre stereotipuri, dar foarte puține studii științifice despre realitatea concretă, proaspătă, bergsoniană.

Atenția egal flotantă, de genul celei despre care vorbea Freud.

Care sunt factorii care fac posibil ca oamenii sănătoși să perceapă realitatea mai eficient, să prezică viitorul cu mai multă acuratețe, să perceapă mai ușor natura reală a oamenilor, care îi ajută să suporte necunoscutul, ceea ce este ambiguu, nestructurat și misterios sau chiar să se bucure de ele?

De ce dorințele și speranțele oamenilor sănătoși au atât de puțină putere de a le distorsiona percepțiile?

Cu cât oamenii sunt mai sănătoși, cu atât capacitățile lor funcționează mai corelat. Același lucru este valabil și pentru modalitățile senzoriale, astfel că studierea sinesteziei este în principiu mai esențială decât studierea izolată a simțurilor luate separat. Mai mult decât atât, echipamentul senzorial ca în-

treg este corelat cu aspectele motorii ale organismului. Aceste corelări trebuie studiate mai atent. La fel și conștiința unificatoare, cogniția F, iluminarea, percepția transpersonală și transumană, aspectele cognitive ale experiențelor mistice și de vârf etc.

## Trăirile afective

Trăirile afective pozitive (de exemplu fericirea, calmul, seninătatea, pacea lăuntrică, mulțumirea, acceptarea) nu au fost studiate îndeajuns. Nici mila, compasiunea, caritatea.

Distracția, bucuria, joaca, sportul și jocurile nu sunt suficient înțelese.

Extazul, entuziasmul, pofta de viață, veselia, bucuria, euforia, starea de bine, experiența mistică, experiența convertirii în politică și religie, trăirile afective generate de orgasm.

Diferența dintre străduință, conflict, frustrare, tristețe, anxietate, tensiune, vinovăție, rușine și așa mai departe, la persoana psihopatologică și la individul sănătos. În cazul persoanei sănătoase, acestea sunt sau pot fi influențe pozitive.

Efectele organizatoare și alte efecte bune și dezirabile ale afectivității au fost mai puțin studiate decât efectele sale de dezorganizare. În care circumstanțe se corelează ea cu o eficiență *crescută* a percepției, învățării, gândirii și așa mai departe?

Aspectele afective ale cogniției, de exemplu, bucuria adusă de revelația intuitivă, efectul liniștitor al înțelegerii, acceptarea și iertarea care sunt produse ale înțelegerii profunde a comportamentului negativ.

Latura afectivă a iubirii și prieteniei, satisfacțiile și plăcerile pe care le aduc.

La oamenii sănătoși, cogniția, voința și afectivitatea sunt sinergice, nu contradictorii și nu se exclud reciproc. Trebuie să aflăm de ce stau lucrurile astfel și de care sunt mecanismele subiacente; de pildă, legăturile hipotalamo-cerebrale sunt diferite la oamenii sănătoși? Trebuie să aflăm, de exem-

plu, cum contribuie la cogniție mobilizarea volitivă și afectivă, în ce fel sinergia cognitivă și volitivă susține afectele, emoțiile și așa mai departe. Aceste trei aspecte ale vieții psihice ar trebui studiate în funcție de relațiile existente între ele, și nu separat.

Gurmandul a fost neglijat fără justificare de către psihologi. Simpla plăcere a mâncatului, a băutului, a fumatului sau a altor gratificări senzoriale își are locul ei în psihologie.

Care sunt impulsurile din spatele construirii utopiilor? Ce este speranța? De ce ne imaginăm și proiectăm ideea de paradis, de viață bună, de societate mai bună?

Ce înseamnă admirația? Venerația? Uimirea?

Studierea inspirației? Cum îi putem inspira pe oameni să depună eforturi mai mari? Să-și stabilească obiective superioare?

De ce plăcerea dispare mai repede decât durerea? Există modalități de a revitaliza plăcerea, gratificarea, fericirea? Putem învăța să apreciem lucrurile bune din viața noastră, în loc să le considerăm de la sine înțelese?

## Motivația

Impulsurile parentale: de ce ne iubim copiii, de ce își doresc oamenii copii, de ce fac atâtea sacrificii pentru ei? Sau, de fapt, de ce ceea ce altcuiva îi pare sacrificiu, părintele nu resimte deloc ca fiind sacrificiu? De ce sunt copiii adorabili?

Studierea dreptății, egalității, libertății, a dorinței de libertate și de dreptate. De ce oamenii luptă pentru dreptate, plătind un preț scump și uneori chiar dându-și viața? De ce unii care nu au de câștigat nimic pentru ei înșiși vin în ajutorul celor năpăstuiți, nedreptățiți, nefericiți?

Ființele umane tânjesc într-o oarecare măsură după țeluri, scopurile și obiectivele lor, *în loc* să fie conduse de impulsuri și instincte oarbe. Se poate întâlni și a doua situație, dar nu în mod exclusiv. Imaginea completă le cere pe amândouă.

Până acum am studiat numai efectele patogene ale frustrării, neglijându-le pe cele care promovează sănătatea.

Homeostazia, echilibrul, adaptarea, autoconservarea, apărarea sunt simple concepte negative și trebuie suplimentate de unele pozitive. „Totul pare să meargă în direcția conservării vieții și prea puțin către a o face să merite trăită.” H. Poincaré spunea că problema lui nu e să-și câștige hrana, ci să nu se plictisească între două mese. Dacă am defini psihologia funcțională drept studiul utilității din punctul de vedere al autoconservării, atunci, prin extensie, o psihologie *metafuncțională* ar studia utilitatea din punctul de vedere al autoperfecționării.

Neglijarea trebuințelor superioare și a diferențelor dintre acestea și cele inferioare îi condamnă pe oameni la dezamăgire atunci când descoperă că dorința persistă chiar și după satisfacerea nevoii. În cazul persoanei sănătoase, gratificarea produce nu încetarea dorinței, ci, după o perioadă de mulțumire, trecerea la dorințe superioare și la un nivel superior al frustrării, alături de aceeași veche neliniște și insatisfacție.

Apetitul, preferințele și gusturile, dar și foamea brută, disperată, pe viață și pe moarte.

Dorința imperioasă de perfecțiune, adevăr, dreptate (aceiași lucru ca îndreptarea unui tablou care stă strâmb? Sau finalizarea unei sarcini neterminate? Sau perseverarea într-o problemă nerezolvată?). Impulsul utopic, dorința de a îmbunătăți lumea exterioară, de a îndrepta lucrurile greșite.

Neglijarea trebuințelor cognitive, de exemplu de către Freud (Aronoff, 1962), ca și de către psihologii academici.

Latura volitivă a esteticii, trebuințele estetice.

Nu înțelegem suficient motivațiile martirului, eroului, patriotului, altruistului. Explicațiile freudiene reduționiste nu servesc la nimic în cazul oamenilor sănătoși.

Cum rămâne cu psihologia binelui și a răului, a eticii și a moralității?

Psihologia științei, a omului de știință, a cunoașterii, a dorinței de cunoaștere, a impulsurilor aflate în spatele acesteia, a impulsului filosofic.

Admirația, contemplația, meditația.

Despre sex se discută ca și cum s-ar pune problema de a evita ciurma. Preocuparea față de pericolele sexului a pus în umbră faptul evident că el poate fi sau ar trebui să fie o modalitate foarte plăcută de a petrece timpul și posibil o activitate profund terapeutică și educativă.

## Inteligența

Ar trebui să ne mulțumim cu o definiție a inteligenței care derivă din felul cum stau lucrurile și nu cum ar trebui să stea? Conceptul de IQ nu are nimic de-a face cu înțelepciunea, este un concept pur tehnic. Göring, de exemplu, avea un IQ ridicat, dar într-un sens foarte real era un om prost. Cu siguranță era un om rău. Nu credem că delimitarea conceptului specific de IQ ridicat e dăunătoare. Singura problemă este că, într-o psihologie care se limitează atât de mult, subiectele mai importante, precum înțelepciunea, cunoașterea, revelația intuitivă, înțelegerea, bunul-simț și judecata bună sunt neglijate în favoarea IQ-ului, pentru că acesta este mai satisfăcător din punct de vedere tehnic. Pentru umanist, desigur, e un concept foarte enervant.

Care sunt factorii care influențează creșterea IQ-ului: inteligența propriu-zisă, bunul-simț, judecata bună? Știm multe despre ce-i dăunează și prea puțin despre ce îl stimulează. Ar putea exista o psihoterapie a inteligenței?

O concepție organică a inteligenței?

În ce măsură sunt dependente de cultură testele de inteligență?

## Cogniție și gândire

Răzgândire. Convertire. Revelație intuitivă psihanalitică. Înțelegere subită. Percepția principiului. Iluminare. Satori. Trezire.

Înțelepciune. Care sunt relațiile cu bunul-gust, cu morala, bunătaatea și altele?

Efectele caracteriale și terapeutice ale cunoașterii autentice.

Studierea creativității și productivității ar trebui să dețină un loc important în psihologie. În ceea ce privește gândirea, ar trebui să acordăm mai multă atenție studierii noutății, inventivității, generării de idei noi, și nu găsirii de soluții la enigme predeterminate, de tipul celor utilizate până acum în studiile asupra gândirii. Din moment ce gândirea în forma sa superioară este creativă, de ce să nu o studiem în forma sa superioară?

Psihologia științei și a oamenilor de știință, a filosofiei și filosofilor.

La oamenii cei mai sănătoși — dacă sunt și inteligenți —, gândirea nu este numai de tipul Dewey, adică stimulată de problemele care provoacă dezechilibru sau iritare, dispărând după rezolvarea problemei. Ea este de asemenea spontană, sportivă și aducătoare de plăcere și este deseori produsă fără efort, în mod automat, așa cum ficatul secretă bila. Unor astfel de oameni *le place* să fie niște animale gânditoare, nu trebuie să fie obligați să gândească.

Gândirea nu este întotdeauna direcționată, organizată, motivată sau orientată spre scop. Fantezia, visul, simbolismul, gândirea inconștientă, infantilă, emoțională, asocierea liberă din psihanaliză sunt toate productive în felul lor. Oamenii sănătoși ajung la multe dintre concluziile și deciziile lor cu ajutorul acestor tehnici, opuse în mod tradițional rațiunii, dar de fapt aflate în sinergie cu ea.

Conceptul de obiectivism. Dezinteresarea. Reacția pasivă la natura realității așa cum este ea, fără introducerea de elemente personale sau care țin de eu. Cognația centrată pe problemă și nu pe eu. Obiectivitatea taoistă, obiectivitatea iubitoare versus obiectivitatea detașată.

## Psihologia clinică

În general, ar trebui să învățăm să considerăm drept psihopatologie *orice* eșec de a ajunge la actualizarea sinelui. Omul

obișnuit sau normal constituie un caz în aceeași măsură cu psihoticul, chiar dacă mai puțin dramatic și urgent.

Scopurile și obiectivele psihoterapiei ar trebui să fie privite în mod pozitiv. (Acest lucru este valabil, firește, și în ceea ce privește scopurile educației, familiei, medicinei, religiei și filosofiei.) Ar trebui pus accent pe valoarea terapeutică a experiențelor de viață pozitive și încununate de succes, ca de exemplu căsnicia, prietenia, reușita economică etc.

Psihologia clinică nu este sinonimă cu psihologia anormalității. Ea poate consta la fel de bine în studiul de caz personal, individual al oamenilor sănătoși, fericiți și plini de succes. Psihologia clinică îi poate studia deopotrivă pe cei sănătoși ca și pe cei bolnavi, pe cei puternici și curajoși și buni, ca și pe cei slabi, lași și cruzi.

Psihologia anormalității nu ar trebui să se limiteze la studiul schizofreniei, ci ar trebui să includă și subiecte precum cinismul, spiritul dictatorial, anhedonia, lipsa valorilor, prejudicata, ura, lăcomia, egoismul etc. *Acestea* sunt bolile grave din punctul de vedere al valorilor. Schizofrenia, tulburarea maniaco-depresivă, cea obsesiv-compulsivă și altele de acest fel sunt bolile grave ale omenirii *din punct de vedere tehnic*, în sensul că ele limitează eficiența. Dar ar fi fost o binecuvântare, nu un blestem, dacă Hitler, Mussolini sau Stalin, ar fi manifestat simptome evidente de schizofrenie. Ceea ce ar trebuie să studiem din punctul de vedere al psihologiei pozitive, orientată spre valori, sunt acele perturbări care îi fac pe oameni răi sau limitați din perspectivă valorică. În acest context, cinismul este cu siguranță mai important din punct de vedere social decât depresia.

Petrecem mult timp studiind criminalitatea. De ce să nu studiem și respectarea legilor, identificarea cu societatea, filantropia, conștiința socială?

Pe lângă studierea efectelor psihoterapeutice al experiențelor de viață pozitive, cum ar fi, căsătoria, succesul, nașterea copiilor, îndrăgostirea, educația și așa mai departe, ar trebui să le studiem și pe cele ale experiențelor nefaste, îndeosebi ale tragediei, dar și ale bolii, privațiunii, frustrării, conflictului etc.

Oamenii sănătoși par capabili să descopere chiar și în astfel de evenimente o latură pozitivă și o utilitate.

Studiul interesului (spre deosebire de cel al plictiselii). Cei care dovedesc vitalitate, dorință de viață, rezistență în fața morții, tonus.

Cunoștințele pe care le avem în prezent despre dinamica personalității, sănătate și adaptare vin aproape în întregime din studierea oamenilor bolnavi. Studiarea oamenilor sănătoși ar putea nu numai să corecteze situația și să ne dea informații nemijlocite despre sănătatea psihică, ci în plus suntem siguri că ne va oferi totodată mult mai multe date decât avem deja despre nevroză, psihoză, psihopatie și psihopatologie în general.

Studiul clinic al abilității, capacității, aptitudinilor, măiestriei. Vocație, chemare, misiune.

Studiul clinic al geniului și talentului. Acordăm mult mai mult timp și cheltuim mult mai mulți bani pentru oamenii slabi la minte decât pentru cei inteligenți.

Teoria frustrării, așa cum este concepută în mod curent, este un bun exemplu de psihologie deficitară. În prea multe teorii despre creșterea copilului, acesta este conceput în manieră freudiană inițială, ca un organism complet conservator, care se agață de adaptările deja realizate; nu simte nici un imbold imperios de a trece la o nouă adaptare, de a crește și de a se dezvolta în stilul său propriu.

Tehnicile de psihodiagnoză sunt folosite pentru a diagnostica patologia, nu sănătatea. Nu avem norme Rorschach, TAT sau MMPI bune pentru creativitate, tăria eului, sănătate, actualizare a sinelui, hipnoză, rezistență la boală. Majoritatea chestionarelor legate de personalitate folosesc în continuare modelul Woodworth; ele enumeră o listă de simptome de boală, iar un scor bun sau sănătos înseamnă *absența* răspunsurilor la această listă de simptome.

Din moment ce psihoterapia îi ajută pe oameni să devină mai buni, pierdem ocazia să-i studiem pe oameni în forma lor cea mai bună prin faptul că nu le studiem personalitatea după terapie.



Studiul celor care trăiesc experiențe de vârf și a celor care nu trăiesc experiențe de vârf.

## **Psihologia animală**

În psihologia animală, accentul a fost pus pe foame și sete. De ce nu am studia și trebuințele superioare? De fapt, nu știm dacă șobolanul alb are ceva comparabil cu trebuințele noastre superioare de dragoste, frumusețe, înțelegere, statut și așa mai departe. Cum am putea ști, cu tehnicile aflate acum la îndemâna specialiștilor în psihologie animală? Trebuie să trecem dincolo de psihologia șobolanului „disperat”, împins spre limita înfometării sau pus într-o situație extremă ca urmare a șocurilor electrice sau a durerii, o situație extremă de proporții cu care ființele umane se confruntă rareori. (S-au făcut astfel de studii pe maimuțele inferioare și pe cele antropoide.)

Ar trebui pus mai mult accent pe studierea înțelegerii și revelației intuitive decât pe învățarea mecanică și oarbă prin asociere, pe nivelurile superioare de inteligență la fel ca pe cele inferioare, pe cele mai complexe ca și pe cele mai puțin complexe; limitele superioare ale performanțelor animale au fost neglijate în favoarea celor medii.

Când Husband (1929) a arătat că un șobolan poate învăța să se descurce într-un labirint aproape la fel de bine ca o ființă umană, labirintul ar fi trebuit să dispară o dată pentru totdeauna din instrumentarul studierii învățării. Știm dinainte că ființa umană învață mai ușor decât șobolanul. Orice tehnică ce nu poate demonstra acest lucru seamănă cu încercarea de a măsura un om care stă aplecat într-o încăpăre cu tavanul jos. Ceea ce măsurăm este tavanul, nu omul. Tot ce face un labirint este să măsoare tavanul scund, nu înălțimea la care pot ajunge învățarea și gândirea, nici măcar cele ale șobolanului.

Pare foarte probabil ca folosirea unor animale superioare în locul celor inferioare să ne învețe mai multe despre psihologia umană.

Nu ar trebui să uităm nici o clipă că folosirea animalelor garantează dinainte neglijarea capacităților umane unice, de exemplu, martiriul, sacrificiul de sine, rușinea, simbolurile, limbajul, iubirea, umorul, arta, frumusețea, conștiința, vinovăția, patriotismul, idealurile, crearea poeziei, filosofiei, muzicii sau științei. Psihologia animală este necesară pentru a obține informații despre trăsăturile comune oamenilor și tuturor primatelor. Ea este inutilă în studierea acelor caracteristici pe care oamenii *nu* le au în comun cu animalele sau în privința cărora oamenii sunt mult superiori, cum ar fi învățarea latentă.

## Psihologia socială

Psihologia socială ar trebui să însemne mai mult decât studierea imitării, sugestiei, prejudecăților, urii și ostilității. La oamenii sănătoși, acestea sunt forțe minore.

Teoria democrației, a anarhismului. Relațiile interpersonale democratice. Liderul democratic. Puterea într-o democrație, puterea oamenilor democrați și a liderul democrat. Motivațiile unui lider altruist. Oamenilor sănătoși *nu le place* să aibă putere asupra altora. Psihologia socială este prea mult dominată de o concepție a puterii „cu tavanul scund”, construită pornind de la animale inferioare.

Competiția este mai studiată decât cooperarea, altruismul, prietenia, lipsa egoismului.

Studierea libertății și a oamenilor liberi figurează prea puțin sau deloc în psihologia socială de azi.

Cum este îmbunătățită cultura? Care sunt efectele pozitive ale devianței? Știm că nici o cultură nu poate avansa și nu poate fi îmbunătățită în absența indivizilor devianți. De ce nu au fost studiați mai mult? De ce sunt considerați în general patologici? De ce nu sănătoși?

Fraternitatea și egalitarismul merită la fel de multă atenție ca și clasa, casta și dominația în sfera socială. De ce să nu studiem comunitățile religioase? Cooperativele de consum și de producție? Comunitățile intenționale și utopice?

Relația dintre cultură și personalitate este studiată de obicei ca și cum cultura ar fi motorul principal, ca și cum forța sa modelatoare ar fi inexorabilă. Dar oamenii sănătoși și puternici pot să-i reziste. Aculturalizarea și enculturarea funcționează doar într-o anumită măsură la unii oameni. Studiul *independenței* față de mediu reprezintă o necesitate.

Sondajele de opinie se bazează pe acceptarea necritică a unei concepții subestimatorie despre posibilitățile umane, de exemplu presupunerea că voturile oamenilor vor fi determinate de egoism sau de pura obișnuință. Așa este, dar numai pentru 99% din populație, adică pentru oamenii nesănătoși. Ființele umane sănătoase votează, cumpără sau își formulează judecățile cel puțin parțial pe baza logicii, a bunului-simț, a dreptății, corectitudinii, realității și așa mai departe, chiar și atunci când acest lucru merge împotriva interesului lor, definit în sens îngust și egoist.

De ce se neglijează atât de mult faptul că în democrație, statutul de lider este foarte des dorit pentru prilejul de a-i sluji pe ceilalți și nu pentru a exercita putere asupra lor? Acest aspect a fost complet neglijat, deși a constituit o forță extrem de importantă în istoria americană și în cea a lumii. Este foarte clar că Jefferson nu și-a dorit niciodată puterea sau conducerea pentru beneficiile egoiste care ar fi putut rezulta din ea, ci simțea că ar trebui să se sacrifice pe sine pentru că putea face un lucru bun care trebuia făcut.

Sentimentul datoriei, al loialității, al obligației față de societate, al responsabilității, conștiința socială. Bunul cetățean, omul cinstit. Petrecem mult timp studiind criminalii, de ce nu și pe aceștia?

Cruciatul. Luptătorul pentru principii, dreptate, libertate, egalitate. Idealistul.

Efectele pozitive ale prejudecății, lipsei de popularitate, privațiunii, frustrării. Psihologii fac prea puține eforturi pentru a aborda toate numeroasele fațete ale unor fenomene complexe, chiar ale celor patologice precum prejudecata. Excluderea și ostracizarea au și consecințe *pozitive*. Lucrurile stau astfel mai ales dacă respectiva cultură este una bolnavă, rea

sau îndoielnică. Ostracizarea dintr-o astfel de cultură e un lucru bun pentru individ, chiar dacă îi poate cauza multă durere. Oamenii aflați în procesul de actualizare a sinelui se ostracizează deseori, retrăgându-se din subculturile pe care le dezaprobă.

Nu știm despre sfânt, cavaler, binefăcător, erou, conducătorul altruist la fel de multe cât știm despre tiran, criminal, psihopat.

Convenționalismul are latura sa pozitivă și efectele sale dezirabile. Convențiile bune. Valoarea contrastantă a convențiilor în societatea sănătoasă și în cea bolnavă. Același lucru pentru valorile „clasei de mijloc”.

Bunătatea, generozitatea, bunăvoința și caritatea sunt prea puțin prezente în tratatele de psihologie socială.

Liberalii bogați precum Franklin Roosevelt sau Thomas Jefferson, care, în contradicție cu imperativele financiare personale, au luptat împotriva propriului interes economic, în beneficiul corectitudinii, dreptății și așa mai departe.

S-a scris foarte mult despre antisemitism, antinegroism, rasism și xenofobie, dar faptul că există și filosemitism, negrofilie și simpatie pentru cei năpăstuiți de soartă este prea puțin recunoscut. Asta dovedește că ne concentrăm mai mult pe ostilitate decât pe altruism, compasiune sau grijă față de cei tratați rău.

Studierea spiritului sportiv, a corectitudinii, a simțului dreptății, a grijii față de celălalt.

În tratatele dedicate relațiilor interpersonale sau psihologiei sociale, studiarea iubirii, căsătoriei, prieteniei și relației terapeutice ar putea foarte bine să fie paradigmatică pentru toate capitolele ce urmează. În prezent însă, ele sunt rareori luate în serios în tratatele existente.

Rezistența la campanii promoționale, publicitate, propagandă, părerea altora, păstrarea autonomiei, rezistența la sugestie, la imitație, la prestigiu sunt toate prezente la un nivel crescut la omul sănătos și la un nivel scăzut la omul obișnuit. Aceste simptome de sănătate ar trebui să fie studiate mai pe larg de specialiștii în psihologie socială.

Psihologia socială trebuie să se elibereze de către acea varietate a relativismului cultural care pune accentul prea mult pe pasivitatea, plasticitatea și lipsa de formă a personalității umane și prea puțin pe autonomie, tendința de creștere și maturizare a forțelor lăuntrice. Ar trebui să studieze și agentul activ, nu doar pionul.

Psihologii și specialiștii în științe sociale vor furniza omenirii sisteme de valori empirice sau, dacă nu, nu o va face nici-  
meni. Numai această sarcină în sine generează o mie de probleme.

Din punctul de vedere al dezvoltării pozitive a potențialurilor umane, psihologia a înregistrat în mare măsură un eșec total în timpul celui de-al Doilea Război Mondial. A fost folosită de foarte mulți psihologi numai ca tehnică și s-a permis doar aplicarea a ceea ce se știa deja. Până acum, în teoria psihologică n-a apărut practic nimic nou în urma războiului, deși e posibil să apară evoluții ulterioare. Aceasta înseamnă că mulți psihologi și oameni de știință s-au aliat cu oamenii mioți care au subliniat numai câștigarea războiului, neglijând câștigarea păcii după aceea. Ei au ignorat complet semnificația întregului război, transformându-l într-un joc tehnologic și nu într-o luptă valorică, ceea ce a fost, de fapt, sau cel puțin trebuia să fie. În cunoștințele psihologice nu exista nimic care să-i împiedice să facă această greșeală; nu exista, de exemplu, o filosofie care să separe tehnica de știință, o teorie a valorilor care să-i ajute să înțeleagă cum sunt cu adevărat ființele democratice, pentru ce s-a purtat lupta și care au fost sau ar fi trebuit să fie punctele ei esențiale. S-au ocupat în general de întrebări-mijloc, nu de întrebări-scop, și ar fi putut fi la fel de bine folosiți de naziști ca și de democrații. Eforturile lor nu au reușit să împiedice amplificarea spiritului dictatorial nici măcar în propria noastră țară.

Instituțiile sociale, ba chiar și cultura, sunt studiate de obicei în calitate de forțe care modelează, obligă, inhibă, și nu ca factori de gratificare, generatori de fericire, stimulatori ai actualizării sinelui. „Este cultura o sumă de probleme sau o sumă de oportunități?” (A. Meiklejohn). Conceptul de cultu-

ră ca factor modelator este probabil o consecință a experienței dobândite exclusiv pe baza cazurilor patologice. Folosirea unor subiecți mai sănătoși sugerează imaginea culturii ca rezervor de gratificări. Probabil că același lucru s-ar putea afirma și despre familie, care este la rândul ei privită prea des drept o forță modelatoare, educativă.

## Personalitatea

Conceptul de personalitate bine adaptată sau de bună adaptare impune un plafon jos posibilității evoluției și dezvoltării. Vaca, sclavul și robotul pot fi cu toții bine adaptați.

Supraeul copilului este conceput de obicei ca introiecție a fricii, pedepsei, lipsei de iubire, abandonului și așa mai departe. Studiarea copiilor și adulților care se simt în siguranță, iubiți și respectați, indică posibilitatea unei conștiințe intrinseci clădite pe identificarea cu iubirea, pe dorința de a-i mulțumi și de a-i face fericiți pe alții, ca și pe adevăr, logică, dreptate, consecvență, bine și datorie.

Comportamentul persoanei sănătoase este mai puțin determinat de anxietate, frică, nesiguranță, vinovăție, rușine și mai mult de adevăr, logică, dreptate, realism, corectitudine, armonie, frumusețe și dreptate.

Unde sunt studiile despre altruism? Lipsa invidiei? Puterea voinței? Tărie de caracter? Optimism? Prietenie? Realism? Transcenderea sinelui? Cutezanță, curaj? Lipsa geloziei? Sinceritate? Răbdare? Responsabilitate? Loialitate?

Desigur, cea mai pertinentă și evidentă alegere de subiect pentru o psihologie pozitivă este studiarea sănătății psihice (și a altor tipuri de sănătate — estetică, a valorilor, fizică etc.). Dar o psihologie pozitivă cere totodată studiarea mai cuprinzătoare a omului bun, a celui care se simte în siguranță și încrezător, a caracterului democratic, a omului fericit, senin, calm, pașnic, plin de compasiune, generos, bun, a creatorului, sfântului, eroului, a omului puternic, geniului și a altor exemple reușite ale omenirii.

Ce anume produce trăsăturile dezirabile din punct de vedere social — bunătatea, conștiința socială, altruismul, spiritul de comunitate, identificarea, îngăduința, prietenia, dorința de dreptate, indignarea îndreptățită?

Avem un vocabular foarte bogat pentru psihopatologie, dar unul foarte sărac pentru sănătate sau transcendere.

Privarea și frustrarea au unele efecte pozitive. Este indicată studierea disciplinei corecte și al celei incorecte, ca și cea a autodisciplinei născute din posibilitatea de confruntare directă cu realitatea, de a învăța din pedepsele și recompensele ei intrinseci, din feedbackul ei.

Studierea idiosincrasiei și a individualității (*nu* a diferențelor individuale în sensul clasic). Trebuie să elaborăm o știință idiografică a personalității.

Cum ajung oamenii să fie diferiți unii de alții, și nu asemănători între ei (enculturați, nivelați de cultură)?

Ce este dedicarea față de o cauză? Ce dă naștere persoanei dedicate, devotate, care se identifică cu o cauză sau misiune ce-i transcende eul?

Personalitatea mulțumită, fericită, calmă, senină, împăcată.

Gusturile, valorile, atitudinile și alegerile oamenilor aflați în procesul actualizării sinelui au în mare măsură o bază intrinsecă și determinată de realitate, nu una extrinsecă, relativă. În consecință, gustul lor se îndreaptă spre ceea ce e corect, nu spre ceea ce e greșit, spre adevăr și nu spre minciună, spre frumusețe și nu spre urătenie. Ei trăiesc într-un sistem de valori stabile și *nu* într-o lume robotizată, *complet lipsită de valori* (bazată doar pe modă, tendințe trecătoare, părerea celui alt, imitație, sugestie, prestigiu).

E foarte posibil ca nivelul frustrării și toleranța la frustrare să fie *mult* mai crescute la oamenii aflați pe calea actualizării sinelui. La fel și nivelul vinovăției, conflictului și rușinii.

Relațiile părinte-copil au fost de obicei studiate ca și cum ar constitui *numai* un set de probleme, *numai* posibilitatea de a greși. Ele sunt în primul rând o plăcere și o bucurie, un mare prilej de fericire. Acest lucru este valabil chiar și pentru adolescență, prea des tratată ca o adevărată boală.

## Capitolul 15

### O abordare psihologică a științei

O interpretare psihologică a științei începe cu înțelegerea acută a faptului că știința este o creație umană, nu un „lucru” autonom, non-uman, *per se*, dotat cu propriile reguli intrinseci. Originile sale se află în motivația umană, țelurile sale sunt țelurile omului și este creată, reînnoită și întreținută de ființele umane. Legile, organizarea și mecanismele sale se bazează nu numai pe natura realității pe care o descoperă, ci și pe natura ființei umane care face descoperirea. Psihologul, în special dacă are experiență clinică, va aborda în mod firesc și spontan orice subiect într-o manieră personală, studiind oamenii și nu abstracțiunile pe care le produc ei, savanții și știința deopotrivă.

Efortul greșit direcționat spre a convinge că lucrurile nu stau așa, încercarea perseverentă de a face știința să pară perfect autonomă și autoreglatoare și de a o privi ca pe un joc dezinteresat, cu legi intrinseci și arbitrar ca la șah, trebuie să i se pară psihologului nerealiste, false și chiar antiempirice.

În acest capitol vreau să menționez câteva dintre cele mai importante consecințe ale înțelegerii faptului că știința este prima dintre creațiile umane care trebuie să fie examinată psihologic.

### Studierea omului de știință

*Studierea oamenilor de știință este categoric un aspect de bază, chiar necesar, al studierii științei. Din moment ce știința ca instituție este*



parțial o proiecție amplificată a anumitor aspecte ale naturii umane, orice pas înainte în cunoașterea acestor aspecte va fi multiplicat automat de mai multe ori. Spre exemplu, fiecare știință și fiecare teorie vor fi influențate de mai buna cunoaștere a (1) naturii subiectivismului și obiectivismului, (2) naturii procesului de abstractizare, (3) naturii creativității, (4) naturii enculturării și a rezistenței oamenilor de știință la enculturare, (5) contaminării percepției de către dorințe, speranțe, temeri, așteptări, (6) naturii rolului sau statutului omului de știință, (7) antiintellectualismului în cultura noastră și (8) naturii convingerilor, credințelor, încrederii, certitudinii și așa mai departe.

## Știință și valori umane

*Știința se bazează pe valori umane și constituie în sine un sistem valoric* (Bronowski, 1956). Trebuințele umane afective, cognitive, de exprimare și estetice oferă științei originile și obiectivele sale. Gratificarea oricăreia dintre aceste trebuințe este o „valoare”. Acest lucru este la fel de valabil în privința iubirii față de siguranță ca și în cel a iubirii de adevăr sau de certitudine. Satisfacțiile estetice oferite de concizie, ponderare, eleganță, simplitate, precizie, acuratețe sunt valori deopotrivă pentru matematician și pentru omul de știință ca și pentru artist, artist sau filosof.

Aceste lucruri sunt clar delimitate de faptul că, în calitate de oameni de știință, împărtășim valorile esențiale ale culturii noastre și probabil va trebui să o facem întotdeauna, cel puțin într-o anumită măsură — de exemplu onestitatea, umanitarismul, respectul pentru individ, serviciul în slujba societății, respectul democratic față de dreptul indivizilor de a-și lua propriile decizii, chiar dacă sunt greșite, conservarea vieții și sănătății, alinarea durerii, recunoașterea meritelor atunci când este cazul, împărțirea meritelor, spiritul sportiv, corectitudinea și așa mai departe.

„Obiectivismul” și „observațiile dezinteresate” sunt categorice sintagme care se cer redefinite. „Excluderea valorilor” în-

semna inițial excluderea dogmelor teologice și a altor dogme autoritare ce aduceau prejudicii faptelor reale. Această excludere este la fel de necesară astăzi cum era și în vremea Renașterii, pentru că ne dorim în continuare ca informațiile noastre să fie pe cât posibil necontaminate. Chiar dacă religia organizată constituie azi doar o slabă amenințare la adresa științei în țara noastră, avem în continuare dogme politice și economice puternice cu care trebuie să ne confruntăm.

## Înțelegerea valorilor

*Totuși, singurul mod în care știm în prezent să prevenim contaminarea percepției noastre despre natură, societate și noi înșine de către valorile umane presupune să fim tot timpul foarte conștienți de aceste valori, să le înțelegem influența asupra percepției și, cu ajutorul unei astfel de înțelegeri, să facem corecțiile necesare.* (Prin contaminare înțeleg confundarea factorilor determinanți psihici cu cei ai realității atunci când urmărim să-i percepem pe cei din urmă.) Studiarea valorilor, trebuințelor și dorințelor, a subiectivismului, temerilor, intereselor și a nevrozei trebuie să devină un aspect de bază al tuturor studiilor științifice.

O astfel de afirmație trebuie să includă totodată cele mai generalizate tendințe ale tuturor ființelor umane de a abstractiza, clasifica, de a vedea asemănări și deosebiri și, în general, a acorda atenție selectivă realității și de a-i combina și recombina elementele în concordanță cu interesele, trebuințele, dorințele și fricile umane. A ne organiza astfel percepțiile în diferite categorii și rubrici este de dorit și util în anumite sensuri și indezirabil și nociv în alte sensuri, căci deși demersul reliefează pregnant anumite aspecte ale realității, pe altele le pune în umbră. Trebuie să înțelegem că, deși natura ne oferă indicii de clasificare și uneori are linii de delimitare „naturale”, deseori aceste indicii sunt minime sau ambigue. Adesea trebuie să creăm sau să impunem o clasificare asupra naturii. Facem acest lucru în concordanță nu numai cu sugestiile naturii, ci și cu natura noastră umană, cu valorile, înclinațiile și

interesele noastre inconștiente. Dacă idealul științei este să reducă la minimum acești factori determinanți umani ai teoriei, el nu va fi niciodată atins negându-le influența, ci doar cunoscându-i foarte bine.

Omul de știință pur, neliniștit, ar trebui să-și recapete liniștea aflând că scopul acestei discuții dătătoare de anxietate despre valori este atingerea mai eficientă a obiectivelor științei, mai exact îmbunătățirea cunoștințelor noastre despre natură, decontaminarea cunoștințelor pe care le avem despre lucrurile cunoscute prin studierea celui care cunoaște (Polanyi 1958, 1964).

## Legi umane și naturale

*Legile psihologiei umane și cele ale naturii non-umane sunt în anumite privințe aceleași, dar complet diferite în altele.* Faptul că oamenii trăiesc în lumea naturală nu înseamnă că regulile și legile lor trebuie să fie comune. Ființa umană, trăind în lumea reală, trebuie fără îndoială să-i facă acesteia anumite concesii, dar asta nu înseamnă negarea faptului că omul are legi intrinseci, care nu sunt și cele ale realității naturale. Dorințele, temerile, visurile, speranțele se comportă altfel decât pietrișul, conductorii, temperaturile sau atomii. O filosofie nu se construiește în același fel ca un pod. O familie și un cristal se cer studiate în moduri diferite. Toată discuția noastră despre motive și valori nu presupune o dorință de a subiectiviza sau psihologiza natura non-umană, dar desigur că *trebuie* să psihologizăm natura umană.

Realitatea non-umană este independentă de dorințele și trebuințele ființelor umane, nu este nici benefică, nici malefică, nu are scopuri, ținte, obiective sau funcții (numai ființele vii au scopuri), nu are tendințe volitive și nici afective. Aceasta este realitatea care ar rămâne dacă toți oamenii ar dispărea — un lucru deloc imposibil.

A cunoaște această realitate așa cum este, nu cum ne-am dori-o este de dorit din *orice* punct de vedere, fie al curiozității

ții „pure”, dezinteresate, fie al preocupării de a prezice și controla realitatea în scopuri umane imediate. Kant avea fără îndoială dreptate când afirma că nu putem cunoaște niciodată pe deplin realitatea non-umană, deși *este* totuși posibil să ne apropiem de ea și să o cunoaștem mai mult sau mai puțin autentic.

## Sociologia științei

*Studiul sociologiei științei și a oamenilor de știință merită mai multă atenție decât primește în prezent.* Dacă oamenii de știință sunt condiționați în parte de variabilele culturale, la fel se întâmplă și cu produsele lor. În ce măsură știința are nevoie de contribuția oamenilor dintr-o altă cultură, în ce măsură omul de știință trebuie să se distanțeze de cultură pentru a avea o percepție mai validă, în ce măsură acesta trebuie să fie internaționalist și nu, de pildă, american, în ce măsură produsele oamenilor de știință sunt determinate de afilierea lor la o clasă și castă — acesta este tipul de întrebări ce trebuie puse și la care trebuie răspuns pentru a înțelege mai pe deplin efectul „contaminator” al culturii asupra percepției naturii.

## Abordări diferite ale realității

*Știința constituie doar o cale de acces la cunoașterea realității naturale, sociale și psihice.* Artistul, filosoful, literatul sau muncitorul necalificat pot fi, în egală măsură, descoperitori ai adevărului și ar trebui să fie încurajați la fel de mult ca omul de știință.<sup>34</sup> Nu ar trebui să considerăm că se exclud reciproc și, nici măcar că sunt neapărat diferiți. Omul de știință care are

<sup>34</sup> Poate că diferențele principale din prezent dintre artistul idealizat și omul de știință idealizat ar putea fi formulate astfel: primul este, de obicei, un specialist în cunoașterea sau descoperirea idiograficului (ceea ce este unic, idiosincasic, individualul), în timp ce al doilea este un specialist în nomotetic (ceea ce este general, abstract). În al doilea

și ceva de poet, filosof sau chiar de visător, este aproape sigur un caz mai fericit decât colegii lui mai limitați.

Dacă, lăsându-ne conduși de acest pluralism psihologic, considerăm știința drept o orchestrare a unor talente, motive și interese diverse, granița dintre savant și nespecialist se estompează. Filosoful științei care se ocupă cu critica și analiza conceptelor științei este, cu siguranță, mai aproape de omul de știință pe care îl interesează și teoria pură decât este cel din urmă de cercetătorul pur tehnic. Scriitorul sau poetul care alcătuiește o teorie organizată asupra naturii umane se află cu siguranță mai aproape de psiholog decât cel din urmă de inginer. Istoricul științei poate fi ori istoric, ori om de știință, nu contează care dintre cele două. Psihologul clinician sau medicul care studiază atent un caz individual s-ar putea hrăni mai mult din opera unui romancier decât din cea a colegilor care abordează lucrurile abstract și experimental.

Nu văd nici o modalitate de a diferenția foarte clar oameinii de știință de ceilalți. Nu putem folosi nici măcar criteriul întreprinderii cercetărilor experimentale, pentru că foarte mulți oameni care trec drept savanți nu au realizat niciodată un experiment adevărat și nici nu o vor face. Profesorul de chimie într-un liceu se consideră chimist chiar dacă nu a adus nimic nou în acest domeniu, ci doar a citit revistele de specialitate și a repetat experimentele altora ca după o carte de bucate. El poate fi om de știință într-o mai mică măsură decât elevul strălucit în vârstă de 12 ani care face experimente în subsolul casei sau cumpărătorul sceptic care verifică afirmațiile îndoielnice ale publicitarilor.

În ce măsură rămâne directorul unui institut de cercetare un om de știință? Timpul său poate fi ocupat în totalitate cu

---

rând, artistul se apropie mai mult de omul de știință în ipostaza sa de descoperitor al problemelor, om care pune întrebări sau lansează ipoteze, decât de omul de știință ca specialist în rezolvarea problemelor, în verificarea lor și creator de certitudini. Aceste ultime funcții au de-a face cu ceea ce este verificabil și testabil și constituie de obicei responsabilitatea exclusivă a omului de știință.

munca administrativă și organizatorică, și totuși el poate dori să fie numit în continuare om de știință.

Dacă savantul ideal combină calitățile celui capabil să lanseze ipoteze creative, experimentatorului care verifică totul cu atenție, creatorului de sisteme filosofice, istoricului, tehnicianului bun, organizatorului, educatorului-scriitorului-publicistului, practicianului și criticului, atunci putem concluziona cu ușurință că echipa ideală ar trebui să fie compusă din cel puțin nouă specialiști care să îndeplinească fiecare din aceste funcții, *fără ca vreunul dintre ei să fie necesar să fie un om de știință în sensul educației superioare, multilaterale!*

Dar, în timp ce această idee arată că dihotomia savant — non-savant este prea simplă, trebuie să luăm, de asemenea, în considerare constatarea generală că individul excesiv de specializat nu este de obicei bun de nimic pe termen lung, din moment ce suferă ca ființă umană întreagă. Persoana sănătoasă, cu o cunoaștere generalizată și multilaterală, poate face majoritatea lucrurilor mai bine decât cea cu o cunoaștere generalizată, dar suferindă; cel care încearcă să devină un gânditor *prea* pur, înăbușindu-și impusurile și trăirile afective ajunge, paradoxal, să se îmbolnăvească și să nu mai poată gândi decât într-un mod bolnăvicios, adică devine un prost gânditor. Pe scurt, ne putem aștepta că omul de știință care este și un pic artist să fie mai valoros decât colegul lui care nu are nimic de artist.

Dacă folosim metoda studiilor de caz, lucrurile devin foarte clare. Marii oameni de știință au avut interese cuprinzătoare și nu au fost în nici un caz niște tehnicieni înguști. De la Aristotel la Einstein, de la Leonardo da Vinci la Freud, marele descoperitor a fost versatil și multilateral, cu interese umane, filosofice, sociale și estetice.

Trebuie să conchidem că pluralismul psihologic în știință ne învață că există multe căi către cunoaștere și adevăr, că artistul creator, filosoful, literatul, fie ca indivizi, fie ca aspecte ale unui singur individ, pot fi deopotrivă descoperitori ai adevărului.

## Sănătatea psihică

Toate celelalte condiții fiind egale, ne putem aștepta ca omul de știință (sau artistul, mașinistul, directorul) fericit, senin, sănătos și care se simte în siguranță să fie mai bun decât omul de știință (sau artistul, mașinistul, directorul) nefericit, frământat, bolnav și care se simte amenințat. Nevroticul distorsionează realitatea, are pretenții de la ea, îi impune conceptualizări premature, se teme de necunoscut și noutate, este mult prea condiționat de trebuințele sale intrapersonale pentru a fi un bun observator al realității, se sperie prea ușor, este prea dornic să obțină aprobarea celorlalți și așa mai departe.

Acest fapt are cel puțin trei implicații. În primul rând, omul de știință (sau mai bine, căutătorul adevărului în general) trebuie să fie sănătos psihic pentru a da cele mai bune rezultate. În a doilea rând, ne-am putea aștepta ca pe măsură ce cultura devine mai bună, îmbunătățind astfel sănătatea cetățenilor săi, căutarea adevărului să se îmbunătățească, și în al treilea rând, ar trebui să ne așteptăm ca psihoterapia să îmbunătățească și funcționarea individuală a omului de știință.

Am acceptat deja realitatea faptului că niște condiții sociale mai bune tind să-l ajute pe căutătorul de cunoaștere, ca urmare a presiunilor în direcția libertății academice, a poziției, a salariului superior etc.<sup>35</sup>

<sup>35</sup> Pentru acei cititori care-și dau seama că aceasta este o afirmație revoluționară și vor să aprofundeze subiectul, recomand o carte esențială în domeniu, *Personal Knowledge*, de Michael Polanyi (1958). Dacă nu ați studiat această carte, să nu îndrăzniți să vă simțiți pregătiți pentru următorul secol. Dacă nu aveți timpul, voința sau puterea pentru această carte titanică, vă recomand volumul meu, *Psychology of Science: A Reconnaissance* (Maslow, 1966), care are calitatea de a fi scurtă și ușor de citit și atinge aceleași aspecte. Capitolul de față, cele două cărți menționate și celelalte amintite în bibliografiile lor reprezintă destul de bine noul *Zeitgeist* umanist, așa cum se reflectă el în domeniul științei.

## Capitolul 16

# **Centrarea pe mijloace versus centrarea pe problemă**

A început să se acorde tot mai multă atenție lipsurilor și păcatelor științei „oficiale”. Cu excepția majoră constituită de excelenta analiză a lui Lynd (1939), discuțiile privind sursele acestor defecte au fost însă ignorate. Acest capitol va încerca să arate că multe dintre punctele slabe ale științei ortodoxe și în special ale psihologiei sunt consecințele abordării centrate pe mijloace sau pe aspectul tehnic, în încercarea de a defini știința.

Prin *centrarea pe mijloace* mă refer la tentația de a considera că esența științei stă în instrumentele, tehnicile, procedurile, aparatura și metodele, nu în problemele, întrebările, funcțiile sau obiectivele sale. În forma sa nesofisticată, centrarea pe mijloace confundă oamenii de știință cu inginerii, medicii, dentiștii, laboranții, sticlarii, mașiniștii etc. La cele mai înalte niveluri intelectuale, centrarea pe mijloace ia de obicei forma stabilirii unei sinonimii între știință și metoda științifică.

## **Exagerarea importanței aspectului tehnic**

*Accentul pus în mod inevitabil pe eleganță, finisare, tehnică și instrumental are deseori drept consecință minimalizarea semnificației, vitalității și importanței problemei și a creativității în general. Aproape orice doctorand în psihologie va înțelege ce înseam-*



nă acest lucru în practică. Un experiment satisfăcător din punct de vedere metodologic este rareori criticat, chiar dacă abordează o temă banală. O problemă îndrăzneță, deschizătoare de drumuri este deseori omorâtă în fașă prin critici, înainte de a fi formulată, numai pentru că ar putea să fie un „eșec”. Mai mult decât atât, critica în literatura științifică pare să însemne de obicei numai critica metodei, a tehnicii, a logicii etc. Nu îmi amintesc să fi văzut, în literatura pe care o cunosc, o lucrare care să critice o alta pentru lipsa de importanță sau pentru banalitate.<sup>36</sup>

Prin urmare, tendința de a afirma că subiectul disertației în sine nu contează e tot mai pronunțată — trebuie doar ca raportul să fie bine alcătuit. Cu alte cuvinte, el nu mai trebuie să aducă o contribuție la cunoaștere. Doctoranzilor li se cere acum să cunoască tehnicile din domeniul lor și informațiile deja existente. De obicei nu se subliniază că și ideile bune de cercetare sunt de asemenea de dorit. Ca urmare, unii oameni evident și absolut necreativi pot ajunge „oameni de știință”.

La un nivel inferior — în predarea științelor la liceu sau facultate — se pot găsi rezultate similare. Studentul este încurajat să confunde știința cu manevrarea propriu-zisă a instrumentarului și cu procedurile mecanice pe care le-a învățat ca dintr-o carte de bucate — într-un cuvânt, să urmeze căile deja bătătorite și să repete ceea ce s-a descoperit deja. Nicăieri nu se învață că un om de știință este diferit de un tehnician sau de un cititor de cărți științifice.

Sensul afirmațiilor mele poate fi înțeles greșit cu ușurință. Nu doresc să minimalizez rolul metodei; vreau numai să arăt că până și în știință, mijloacele pot fi ușor confundate cu sco-

<sup>36</sup> „Dar chiar și savanții erau înclinați să lucreze la monografii mari, pe subiecte mărunte. Ei numeau acest demers «cercetare originală». Conta ca lucrurile descoperite de ei să nu fi fost cunoscute anterior, nu ca ele să merite să fie cunoscute. Un alt specialist ar putea să le găsească utile mai devreme sau mai târziu. Specialiștii din toate universitățile scriau unii pentru alții, cu răbdarea unor furnici, în scopuri misterioase.” (Van Doren, 1936, p. 107.) Un „om al sportului” este cel care stă și-i privește pe sportivi.

pure. Numai scopurile sau obiectivele științei pot să-i certifice și să-i valideze metodele. Bineînțeles că oamenii de știință trebuie să fie preocupați și de tehnică, dar numai pentru că ea îi poate ajuta să-și atingă scopurile scontate, adică să răspundă la niște întrebări importante. Dacă uită acest lucru, devin ca bărbatul descris de Freud, care își petrecea tot timpul lustruindu-și ochelarii în loc să și-i pună la ochi și să vadă cu ei.

*Centrarea pe mijloace tinde să-i așeze într-o poziție de comandă în știință pe tehnicieni și pe „executanți”, nu pe cei care formulează întrebări sau pe cei care rezolvă probleme.* Fără a vrea creăm o dihotomie extremă și ireală, putem totuși să arătăm că există o diferență între cei care știu numai *cum* să facă un lucru și cei care știu și *ce* să facă. Cei dintâi, care sunt întotdeauna foarte mulți, tind inevitabil să alcătuiască o clasă de preoți ai științei, autorități în materie de protocol, procedură și, ca spunem așa, în materie de ritual și ceremonial. Dacă astfel de oameni au fost în trecut o simplă pacoste minoră, acum că știința a devenit o problemă de politică națională și internațională, ar putea deveni un pericol activ. Această tendință este de două ori periculoasă, pentru că nespecialiștii îi înțeleg mult mai ușor pe executanți decât pe creatori sau teoreticieni.

*Centrarea asupra mijloacelor are o tendință puternică de a supraestima cuantificarea în mod nediscriminatoriu și privind-o ca scop în sine.* Probabil că aceasta se întâmplă din cauza accentului tot mai mare pus de știința centrată asupra mijloacelor pe felul *cum* sunt formulate afirmațiile, nu pe conținutul lor. Eleganța și precizia sunt puse în opoziție cu relevanța și câmpul de implicații.

*Oamenii de știință centrați pe mijloace tind fără voie să-și facă problemele să se adapteze la tehnicile de care dispun și nu invers.* Întrebarea de la care pornesc ei tinde să fie: „Ce probleme aș putea aborda cu tehnicile și echipamentul pe care îl dețin?” și nu cea care ar trebui pusă mai des: „Care sunt cele mai presante și mai importante probleme cu care mi-aș putea ocupa timpul?” Cum altfel am putea explica faptul că majoritatea oamenilor de știință obișnuiți își petrec viața într-o arie restrânsă, cu granițe definite nu de o întrebare esențială despre lume, ci de

limitele unui instrumentar sau ale unei tehnici? În psihologie, puțini oameni văd ceva amuzant în conceptul de „specialist în psihologia animală” sau „psiholog statistician”, adică indivizi pe care nu-i deranjează să abordeze *orice* problemă, atât timp cât își pot folosi animalele sau respectiv statistica. Asta ar trebui să ne amintească în ultimă instanță de povestea bețivului care își căuta portofelul nu acolo unde îl pierduse, ci sub un felinar, „pentru că lumina e mai bună acolo”, sau de doctorul care le dădea tuturor pacienților săi antivomitiv pentru că asta era singura boală pe care știa să o trateze.

*Centrarea pe mijloace are tendința puternică de a crea o ierarhie a științelor, în cadrul căreia, în mod foarte dăunător, fizica este considerată a fi mai „științifică” decât biologia, biologia decât psihologia și psihologia decât sociologia.* O astfel de ierarhie se poate stabili numai pe baza eleganței, succesului și preciziei tehnice. Din punctul de vedere al unei științe centrate pe problemă, o astfel de ierarhie nu ar putea fi avansată niciodată, căci cine ar putea susține că întrebările despre șomaj, rasism sau iubire sunt în vreun fel intrinsec mai puțin importante decât cele despre stele, sodiu sau funcționarea rinichilor?

*Centrarea pe mijloace determină tendința puternică de a compartimenta științele prea rigid, de a construi între ele ziduri menite să le împartă în teritorii separate.* Întrebat dacă e neurolog, chimist, fizician, psiholog sau filosof, Jacques Loeb a răspuns doar: „Eu rezolv probleme.” Cu siguranță că acest răspuns ar trebui să fie întâlnit mai des, și ar fi bine pentru știință dacă ar exista mai mulți oameni ca Loeb. Dar aceste deziderate sunt descurajate ferm de filosofia care îl transformă pe omul de știință într-un tehnician și un expert, nu într-un căutător îndrăzneț al adevărului, într-un om care *știe*, nu unul *nedumerit*.

Dacă oamenii de știință ar considera că misiunea lor este să pună întrebări și să rezolve probleme, nu să fie tehnicieni specializați, ne-am grăbi atunci cu toții către cele mai noi frontiere științifice, către acele probleme psihologice și sociale despre care știm cel mai puțin și ar trebui să știm cel mai mult. De ce se circulă atât de puțin peste aceste granițele dintre departamente? Cum se face că pentru o sută de oameni de știință

care întreprind cercetări în fizică sau chimie există doar doisprezece care se ocupă de problemele psihologice? Ce ar fi mai bine pentru omenire, să folosească o mie de minți rafinate pentru a produce bombe mai performante (sau chiar o penicilină mai bună) ori să le pună să rezolve problemele naționalismului, psihoterapiei sau exploatării?

*Centrarea pe mijloace creează în știință un clivaj prea mare între savanți și ceilalți căutători ai adevărului și între metodele lor diferite de căutare a adevărului și a înțelegerii.* Dacă definim știința drept o căutare a adevărului, a revelației și a înțelegerii și drept preocupare față de problemele importante, ne va fi greu să facem diferența între oamenii de știință, pe de o parte, și poeți, artiști și filosofi pe de altă parte.<sup>37</sup> Problemele de care se ocupă sunt aceleași. Bineînțeles că în ultimă instanță trebuie făcută o diferențiere onestă semantic și trebuie să recunoaștem că ea ar trebui să se bazeze în principal pe diferența în ceea ce privește metoda și tehnicile care ne feresc de greșeli. Și totuși, ar fi mai bine pentru știință dacă această prăpastie dintre omul de știință, poet și filosof ar fi mai puțin adâncă decât este astăzi. Centrarea asupra mijloacelor îi așază pur și simplu în lumi diferite; centrarea pe probleme ar face din ei niște colaboratori care s-ar putea ajuta reciproc. Biografia majorității marilor oameni de știință arată că cea din urmă este mai aproape de adevăr decât prima. Mulți dintre marii savanți au fost și artiști, și filosofi și deseori au obținut tot atât de mult ajutor de la filosofi ca și de la colegii savanți.

## Centrarea pe mijloace și ortodoxia științifică

*Centrarea asupra mijloacelor tinde inevitabil să creeze o ortodoxie științifică, iar aceasta, la rândul ei, creează o heterodoxie.* Întrebările și problemele din știință pot rareori să fie formulate, cla-

<sup>37</sup> „Trebuie să iubești întrebările însele.” — Rilke.

„Am aflat toate răspunsurile, toate răspunsurile:

Întrebările sunt cele pe care nu le știm.” — A. MacLeish, *The Hamlet* of A. MacLeish, Houghton Mifflin

sificate sau așezate într-un sistem de tip cartotecă. Întrebările din trecut nu mai sunt întrebări, ci răspunsuri. Întrebările viitorului nu s-au născut încă. Dar *este* posibil să formulăm și să clasificăm metodele și tehnicile din trecut. Acestea se vor numi „legile metodei științifice”. Canonizate, rigidizate de tradiție, loialitate și istorie, tind devină obligatorii pentru prezent (în loc să ofere pur și simplu sugestii sau să fie utile). În mâinile celor mai puțin creativi sau îndrăzneți, ale celor mai supuși convențiilor, aceste legi devin practic obligația de a ne rezolva problemele din prezent *numai* în maniera în care au făcut-o și înaintașii noștri.

O astfel de atitudine este deosebit de periculoasă pentru știința psihologică și socială. Aici, condiția pentru ca un demers să fie cu adevărat științific se traduce de obicei astfel: Folosiți tehnicile din științele fizice și biologice! Prin urmare, mulți psihologi și sociologi au tendința de a imita tehnicile vechi, în loc să creeze unele noi, absolut necesare datorită faptului că gradul lor de dezvoltare, problemele și datele lor se deosebesc fundamental de cele din științele fizice. În știință, tradiția poate fi un bine primejdios. Loialitatea reprezintă un pericol major.

*Un pericol principal al ortodoxiei științifice constă în faptul că ea tinde să blocheze elaborarea de noi tehnici.* Dacă legile metodei științifice au fost deja formulate, nu ne rămâne decât să le aplicăm. Noile metode, noile modalități de a face diferite lucruri trebuie să fie inevitabil suspecte și au fost de obicei întâmpinate cu ostilitate — de pildă psihanaliza, psihologia gestaltistă, testul Rorschach. Faptul că ne așteptăm la ostilitate poartă probabil o parte din vină pentru că încă n-am inventat logica, statistica și matematica relațională, holistică și de sindrom pe care le cer noile științe psihologice și sociale.

În mod obișnuit progresul științei este produsul colaborării. Cum altfel ar putea indivizii limitați să facă descoperiri importante, chiar mărețe? Acolo unde nu există colaborare, progresul se va opri, cel mai probabil, până la apariția unui titan care să nu aibă nevoie de ajutor. Ortodoxia înseamnă a refuza să oferi ajutor heterodocșilor. Din moment ce puțini dintre

heterodocși, ca și dintre ortodocși, sunt genii, asta presupune un progres continuu, lin, numai pentru știința ortodoxă. Ne-am putea aștepta ca ideile heterodoxe să fie susținute o perioadă îndelungată în care vor fi întâmpinate cu ignorare precaută sau opoziție, să intre pe neașteptate în prim-plan (dacă sunt corecte) și apoi să devină la rândul lor ortodoxe.

*Un alt pericol, probabil mai important, al ortodoxiei susținute de centrarea pe mijloace constă în faptul că tinde să limiteze tot mai mult jurisdicția științei.* Nu numai că blochează crearea de noi tehnici, dar tinde să blocheze și formularea multor întrebări, pe temeiul la care cititorul e foarte probabil să se aștepte, anume că la astfel de întrebări nu se poate răspunde prin tehnicile disponibile actualmente (de exemplu întrebări despre subiectiv, valori, religie). Numai astfel de temeuri prostești fac posibilă capitularea inutilă, contradicția în termeni, ideea de problemă „neștiințifică”, de parcă ar fi existat vreo întrebare pe care n-am îndrăznit să o punem și la care n-am încercat să răspundem. Cu siguranță, oricine a citit și a înțeles istoria științei nu ar îndrăzni să vorbească despre probleme *imposibil de rezolvat*, ci ar vorbi numai despre probleme care nu și-au găsit încă rezolvarea. Această ultimă formulare constituie un stimulent clar care ne îndeamnă să acționăm, să ne exercităm ingeniozitatea și inventivitatea. Dacă punem problema în termenii ortodoxiei științifice actuale — ce putem face cu metoda științifică așa cum o cunoaștem? —, suntem încurajați tocmai în sensul opus, spre a ne impune voit limitări și a abandona zone imense de interes pentru oameni. Această tendință poate ajunge până la niște cele mai incredibile și periculoase extreme. S-a întâmplat chiar ca, în discuțiile din cadrul recentelor eforturilor ale Congresului de a înființa o fundație națională de cercetare, unii fizicieni să propună ca de ea să nu poată beneficia nici una din științele psihologice și sociale, pe motiv că nu sunt suficient de „științifice”. Pe ce bază s-ar fi putut face această afirmație, dacă nu pe respectul exclusiv față de tehnicile îndelung rafinate și încununate de succes și pe ignorarea completă a faptului că esența științei constă în a pune întrebări și că își are rădăcinile în valorile și motivele ființei

umane? Cum ar trebui eu, ca psiholog, să traduc această împunsătură și altele similare venite de la prietenii mei fizicieni? Ar trebui să le folosesc tehnicile? Dar tehnicile lor sunt inutile pentru problemelor mele. Cum ar putea ele duce la rezolvarea problemelor psihologice? Sau acestea ar trebui să nu fie rezolvate? Sau poate oamenii de știință ar trebui să renunțe complet la acest domeniu și să-l lase din nou în grija teologilor? Sau poate că intervine aici un dispreț personal? Implică afirmația lor faptul că psihologii sunt proști, iar fizicienii, inteligenți? Dar pe ce temei s-ar putea face o astfel de afirmație inerent improbabilă? Pe impresii? Atunci trebuie să-mi exprim și eu impresia că există la fel de mulți neghiobi în oricare grupuri științifice. Care impresie este mai validă?

Mă tem că nu pot găsi altă explicație în afară de cea care conferă fățiș tehnicii locul central — poate chiar singurul.

*Ortodoxia centrată pe mijloace încurajează oamenii de știință să fie precauți, nu îndrăzneți și temerari. Aceasta face ca activitatea normală a oamenilor de știință să pară că înaintează centimetru cu centimetru pe o cale deja bătută, în loc să-și croiască singuri drumul prin necunoscut. Le impune abordarea conservatoare, nu radicală a ceea ce încă nu este cunoscut. Tinde să-i transforme în coloniști, nu în pionieri.*<sup>38</sup>

Locul potrivit pentru oameni de știință este — cel puțin din când în când — în mijlocul necunoscutului, al haoticului, ambiguiului, incontrollabilului, misterului și al lucrurilor încă neformulate. Aici ar trebui să-i conducă o știință centrată pe problemă cât de des ar fi nevoie. Și în această direcție îi descurajează să meargă abordarea științifică ce pune accentul pe mijloace.

*Exagerarea importanței metodelor și tehnicilor îi încurajează pe oamenii de știință să creadă (1) că sunt mai obiectivi și mai puțin subiectivi decât sunt în realitate și (2) că valorile nu ar trebui să constituie o preocupare pentru ei. Metodele sunt neutre din punct*

<sup>38</sup> „Geniile ca niște tancuri de recunoaștere; avansarea cu viteza luminii pe tărâmul necunoscutului îi lasă obligatoriu cu flancurile expuse.” (Koestler, 1945, p. 241)

de vedere etic, problemele și întrebările nu pot fi, căci mai de vreme sau mai târziu ele implică întreaga problematică alambicată a valorilor. O modalitate de a evita problema valorilor constă în a pune accentul pe tehnicile științei, nu pe obiectivele ei. Mai mult, pare probabil că una dintre principalele rădăcini ale orientării centrate pe mijloace din știință constă în efortul solicitant de a fi cât mai obiectiv (în afara valorilor) cu putință.

Dar, așa cum am văzut în capitolul 15, știința nu a fost, nu este și nu poate fi complet obiectivă, adică independentă de valorile umane. Mai mult, este foarte discutabil dacă ar trebui să *încerce* să fie (adică *absolut* obiectivă, nu obiectivă în măsura în care pot fi obiectivi oamenii). Toate greșelile enumerate în acest capitol atestă pericolele ce decurg din încercarea de a ignora defectele caracteristice naturii umane. Nevroticii nu numai că plătesc un preț subiectiv imens pentru încercările lor zadarnice, ci mai mult, în mod ironic, ei devin gânditori din ce în ce mai slabi.

*Datorită acestei independențe iluzorii față de valori, standardele de importanță devin treptat tot mai neclare.* Dacă filosofii centrate pe mijloace ar fi extreme (ceea ce rareori sunt) și dacă ar fi consecvente (ceea ce nu mai îndrăznesc să fie, din cauza unor consecințe evident nesăbuite), n-ar mai exista nici un mod de a face diferența între un experiment important și unul neimportant. Ar exista numai experimente bine executate tehnic și experimente prost executate tehnic.<sup>39</sup> Folosind doar criterii metodologice, cea mai banală cercetare ar putea avea pretenția să i se acorde același respect ca și celei mai rodnice. Bineînțeles, acest lucru nu se întâmplă în realitate într-un mod extrem, dar asta numai datorită apelului la alte criterii și standarde decât cele metodologice. Totuși, deși această greșeală este rareori întâlnită într-o formă bătătoare la ochi, *este* întâlnită în forme mai puțin evidente. Revistele științifice sunt pli-

<sup>39</sup> „Un om de știință este considerat mare nu atât pentru că a rezolvat o problemă, cât pentru că a pus o problemă a cărei rezolvare [...] va însemna un real progres.” (Cantril, 1950)



ne de exemple care ilustrează ideea că ceea ce nu merită făcut, nu merită făcut bine.

Dacă știința ar fi nimic mai mult decât un set de reguli și proceduri, ce diferență ar mai fi atunci între știință, pe de o parte, și șah, alchimie, „umbrelologie” sau practica stomatologică, pe de altă parte?<sup>40</sup>

---

<sup>40</sup> Sir Richard Livingstone de la Colegiul Corpus Christi din Oxford a definit tehnicianul drept „un om care înțelege totul despre meseria lui, mai puțin obiectivul ei final și locul ei în univers”. În manieră similară, altcineva a definit expertul ca fiind individul care evită toate micile greșeli pe drumul către eroarea monumentală.

## Capitolul 17

### Stereotipizare versus cogniție autentică

Chiar și atunci când (rațiunea) mărturisește că nu cunoaște obiectul care i se înfățișează, ea consideră că ignoranța sa constă numai în faptul că nu știe care dintre categoriile deja existente, confirmate de istorie, este cea potrivită pentru noul obiect. În ce sertar gata de a fi deschis ar trebui să-l punem? În ce stranie deja croite ar trebui să-l înveșmântăm? Este aceasta, aceea sau cealaltă? Și „aceasta”, și „aceea”, și „cealaltă” sunt întotdeauna lucruri deja concepute, deja cunoscute. Ideea că s-ar putea să fie nevoie să creăm pentru un nou obiect un nou concept, poate chiar o nouă metodă de gândire ne repugnă profund. Totuși, istoria filosofiei există și ne înfățișează eternul conflict dintre sisteme, imposibilitatea de a potrivi satisfăcător realul în veșmintele de-a gata ale conceptelor noastre deja existente, necesitatea de a crea noi tipare, individualizate.

HENRI BERGSON,  
CREATIVE EVOLUTION, 1944, pp. 55–56.

Există o diferență importantă pentru diferitele domenii ale psihologiei între cogniția stereotipă și cea proaspătă, modestă, receptivă, cogniția taoistă a ceea ce e concret, idiosincrasic, unic, cogniția inocentă, lipsită de preconcepții, de așteptări și

de intruziunea dorințelor, speranțelor, temerilor sau a anxietăților. S-ar părea că majoritatea actelor de cunoaștere sunt recunoașteri și catalogări prăfuite și superficiale ale stereotipurilor. O astfel de clasificare comodă, în categorii deja existente, este profund diferită de perceperea reală, concretă, cu toată atenția, a multiplelor fațete ale fenomenului unic. Numai o astfel de cogniție poate aduce deplina apreciere și savurare a oricărei experiențe.

În acest capitol voi discuta unele probleme ale cogniției în lumina acestor considerații teoretice. Autorul speră mai cu seamă să-și transmită convingerea că o mare parte din ceea ce trece drept cogniție este numai un substitut al ei, un truc ieftin, necesar ca urmare a exigențelor faptului de a trăi într-o realitate a fluxurilor și evenimentelor fără a fi dispus să recunoști acest fapt. Pentru că realitatea este dinamică și pentru că mintea occidentalului obișnuit poate cunoaște bine doar ceea ce este static, o mare parte din participarea, percepția, învățarea, amintirea și gândirea noastră se ocupă de fapt cu abstracțiuni statice făcute pe baza realității sau cu construcții teoretice, nu cu realitatea în sine.

Pentru ca acest capitol să nu fie luat drept polemică îndreptată împotriva abstracțiunilor și conceptualizării, voi afirma clar că nu putem trăi fără concepte, generalizări și abstracțiuni. Ideea este că ele trebuie să aibă la bază experiența, nu să fie goale sau artificial umplute. Trebuie să fie înrădăcinate în realitatea concretă și legate de ea. Trebuie să aibă un conținut cu sens, în loc să fie simple cuvinte, etichete, abstracțiuni. Acest capitol se ocupă de abstractizarea patologică, de „reducerea la abstract”, precum și de pericolele abstractizării.

## Atenția

În cazul în care conceptul de participare se distinge în cât de mică măsură de cel de percepție, diferența constă în accentul întrucâtva mai mare pe acțiunile selective, de pregătire, de organizare și de mobilizare. Acestea nu trebuie să fie reacții

pure și proaspete, determinate în întregime de natura realității la care participăm. Este bine știut faptul că participarea este determinată în același timp de natura organismului individual, de interesele, motivele, prejudecățile, experiențele anterioare ale individului și așa mai departe.

Mai la obiect însă este faptul că putem discerne, în reacțiile de participare, între implicarea proaspătă, idiosincrasică, în evenimentul unic, și recunoașterea stereotipă, categorizată, în lumea exterioară, a unui set de categorii care există deja în mintea participantului. Cu alte cuvinte, participarea ar putea să fie nimic mai mult decât recunoașterea sau descoperirea în lume a ceva ce am așezat noi înșine acolo — un fel de a judeca experiența înainte ca ea să se producă. Ar putea fi, ca să zicem așa, o raționalizare în numele trecutului sau o încercare de a menține status quo-ul, și nu o recunoaștere adevărată a schimbării, noutății și fluxului. La aceasta se poate ajunge prin participarea exclusivă la ceea ce este deja cunoscut sau introducând cu forța noul în forma a ceea ce este familiar.

Avantajele și dezavantajele acestei stereotipizări a atenției pentru organism sunt la fel de vizibile. Este evident că atenția deplină nu este necesară pentru simpla clasificare unei experiențe, ceea ce înseamnă o economie de energie și efort. Categorizarea este cu siguranță mai puțin obositoare decât participarea cu întreaga ființă. Mai mult, ea nu cere concentrare, nu solicită *toate* resursele organismului. După cum știm cu toții, atenția concentrată, necesară percepției și înțelegerii unei probleme importante sau noi, este extrem de obositoare și, prin urmare, relativ rară. O dovadă în favoarea acestei concluzii găsim în preferința generală pentru lectura simplificată, romanele condensate, revistele de tip digest, filmele stereotipe, conversațiile pline de locuri comune și, în general, evitarea problemelor reale sau cel puțin preferința marcată pentru pseudosoluțiile stereotipe.

Clasificarea sau categorizarea constituie o reacție parțială, de formă, fără implicare, nu una completă. Acest lucru face posibilă automatizarea comportamentului (adică a face mai multe lucruri concomitent), care, la rândul ei, face posibilă în-

treprinderea unor activități mai complexe, permițând desfășurarea celor mai simple în manieră reflexă. Într-un cuvânt, nu trebuie remarcăm elementele familiare ale experienței sau să le acordăm atenție.<sup>41</sup>

Această situație implică un paradox, căci este la fel de adevărat că (1) avem tendința de a *nu* observa ceea ce nu se încadrează într-o clasificare deja existentă (adică straniul) și că (2) lucrurile care ne atrag *cel mai mult* atenția sunt cele neobișnuite, nefamiliare, periculoase, amenințătoare. Un stimul nefamiliar poate fi periculos (un zgomot în întuneric) sau nu (perdele noi la ferestre). Întreaga atenție o oferim lucrurilor nefamiliare și periculoase; cea mai puțină atenție o oferim celor familiare și sigure; o cantitate intermediară acordăm lucrurilor nefamiliare, dar sigure, care de obicei sunt transformate în familiare și sigure, adică sunt categorizate.<sup>42</sup>

Există o speculație interesantă care derivă din tendința stranie ca noutatea și ciudățenia fie să nu atragă deloc atenția, fie să o copleșească. Se pare că o mare parte din populația noastră (mai puțin sănătoasă) acordă atenție numai experiențelor amenințătoare. Este ca și cum atenția ar trebui considerată numai o reacție la pericol și un avertisment privind necesitatea unei reacții de urgență. Acești oameni ignoră experiențele care nu sunt amenințătoare sau periculoase, considerând că nu merită lor atenția sau altă reacție cognitivă sau afectivă. Pentru ei viața este fie o confruntare cu pericolele, fie relaxare între ele.

Dar există și oameni pentru care lucrurile stau altfel. Aceștia sunt cei care reacționează și la altfel de situații în afara ce-

<sup>41</sup> Pentru exemple experimentale, vezi excelentul studiu al lui Bartlett (1932).

<sup>42</sup> „Nimic nu este mai plăcut, din pruncie până la sfârșitul vieții, decât să fim capabili să asimilăm noul vechiului, să întâmpinăm fiecare intrus care ne amenință setul de concepte binecunoscute, când apare, să vedem dincolo de caracterul lui neobișnuit și să-l etichetăm liniștitor drept un vechi prieten incognito. [...] Nu simțim nici curiozitate, nici uimire față de lucrurile atât de îndepărtate de noi, încât nu avem concepte la care să le raportăm și nici standarde după care să le măsurăm.” (James, 1890, vol. II, p. 110)

lor de pericol. Probabil că, simțindu-se mai în siguranță și mai încrezători în ei înșiși, își pot permite luxul de a reacționa la experiențe care nu sunt periculoase, ci plăcut incitante, a le observa și chiar a le trăi implicat. S-a arătat că această reacție pozitivă, fie ea slabă sau puternică, fie un entuziasm moderat sau un extaz copleșitor, presupune, la fel ca reacția la o situație de urgență, mobilizarea sistemului nervos autonom, implicând viscerele și restul organismului. Principala diferență dintre aceste experiențe este că una este resimțită drept plăcută, iar cealaltă, neplăcută. Această observație ne arată că oamenii nu numai că se adaptează pasiv la lume, ci se și bucură de ea și chiar se implică activ în ea. Factorul a cărui variație pare să explice majoritatea acestor diferențe este ceea ce am putea numi sănătate mintală. Pentru oamenii relativ anxioși, participarea este mai des un mecanism activat de situațiile de urgență, iar lumea tinde să fie împărțită pur și simplu între lucruri periculoase și lucruri sigure.

În cel mai pregnant contrast cu atenția categorizatoare se află probabil conceptul lui Freud de atenție egal flotantă.<sup>43</sup> Ob-

<sup>43</sup> „Așa cum ne încordăm atenția intenționat până la un anumit prag, tot astfel începem să și alegem între anumite materiale; fixăm deosebit de acut un anume fragment, eliminând pentru aceasta un altul și urmând în această alegere propriile noastre așteptări și înclinații. Tocmai acest lucru nu trebuie să îl facem; dacă în alegeri ne ghidăm după așteptările noastre, suntem în pericolul de a nu găsi niciodată altceva decât ceea ce știm deja; dacă ne urmăm înclinațiile, vom falsifica posibila percepție. Nu trebuie să uităm aici că adesea ajungem să aflăm lucruri a căror semnificație este recunoscută numai retroactiv.

Cum se vede, preceptul de a recepta totul în mod uniform este contrapartea necesară a cererii adresate analizandului, anume aceea de a povesti fără critică și selecție tot ceea ce îi vine în minte. Dacă medicul se comportă astfel, el distruge în mare parte câștigul care rezultă prin urmarea de către pacient a «regulii de bază psihanalitice». Regula pentru medic se poate exprima astfel: ține toate influențele conștiente departe de capacitatea ta de observație și lasă-te total în voia «memoriei inconștiente» sau exprimat pur tehnic, ascultă și nu te preocupă dacă reții ceva.” (Freud, 1924, pp. 324–325) [Sigmund Freud, *Opere*, vol. 11, „Tehnica psihanalizei”, p. 104, traducere de Roxana Melnicu, București, Editura Trei, 2004]

servați că Freud recomandă participarea pasivă, nu activă, pe principiul că atenția activă tinde să impună asupra lumii reale un set de așteptări. Astfel de așteptări pot să acopere vocea lumii reale, dacă aceasta e slabă. Freud recomandă să fim supuși, umili, pasivi, interesați doar să aflăm ce are să ne spună realitatea, preocupați doar de a permite structurii intrinseci a materialului să hotărască ce vom percepe. Toate acestea echivalează cu a putea spune că trebuie să ne raportăm la experiență ca și cum ar fi unică, diferită de tot ce există în lume și că singurul nostru efort trebuie să fie cel de a-i înțelege natura proprie, nu de a încerca să vedem cum se integrează în teoriile, schemele și conceptele noastre. Aceasta este, în cel mai deplin sens, o recomandare de a ne centra pe probleme și nu pe propriul eu. Eul, experiențele, preconcepțiile, speranțele și fricile sale trebuie lăsate deoparte în cea mai mare măsură posibilă dacă vrem să înțelegem natura intrinsecă a experienței cu care ne confruntăm.

Ne-ar putea fi util apelul la contrastul familiar (poate chiar stereotip) între felul cum abordează o experiență omul de știință și artistul. Dacă ne putem permite să ne gândim la abstracțiuni precum adevăratul om de știință sau adevăratul artist, probabil că este corect să descriem contrastul dintre modurile lor de abordare a oricărei experiențe spunând că omul de știință caută în principal să clasifice experiența, să o raporteze la toate celelalte experiențe, să o așeze la locul ei în contextul unei filosofii unitare asupra lumii, să vadă în ce privințe se aseamănă și se deosebește de toate celelalte. Oamenii de știință tind să dea un nume experienței sau s-o eticheteze, să o așeze la locul ei, într-un cuvânt, să o clasifice. Artiștii sunt mai interesați de caracterul unic și idiosincronic al experienței. Ei tratează fiecare experiență în mod individual. Fiecare măr este unic, diferit, și la fel e fiecare model, fiecare copac, fiecare cap — nici unul nu seamănă cu celălalt. Cum a spus un critic despre un anumit artist: „El vede lucrurile la care alții doar se uită.” Artiștii nu sunt câtuși de puțin interesați să clasifice experiența sau s-o așeze într-un catalog mental. Sarcina lor este s-o vadă cu ochi proaspeți și apoi, dacă au talent, să o fi-

xeze într-un fel sau altul, astfel încât și alți oameni, mai puțin perceptivi, să o poată vedea tot cu ochi proaspeți. Simmel a spus foarte bine: „Omul de știință *vede* un lucru pentru că-l *știe*; artistul însă *știe* un lucru pentru că-l *vede*.”

La fel ca toate stereotipurile, și acestea sunt periculoase. Una dintre tezele implicite din acest capitol spune că oamenii de știință ar trebui să devină mai intuitivi, mai artiști și să aprecieze mai mult experiența brută, directă. La fel, studierea și înțelegerea realității așa cum o vede știința ar trebui să adâncească reacțiile artistului față de lume, să le facă mai mature și mai valide. Recomandarea făcută deopotrivă artistului și omului de știință este de fapt aceeași: „Vedeți realitatea întreagă!”

## Percepția

Stereotipizarea este un concept care se poate aplica nu numai psihologiei sociale a prejudecății, ci și procesului primar al percepției. Percepția poate fi altceva decât asimilarea sau înregistrarea naturii intrinseci a evenimentului real. Ea înseamnă mai adesea clasificarea sau etichetarea experienței, nu examinarea ei și, ca urmare, ar trebui să primească un alt nume decât percepția adevărată. Ceea ce facem în percepția stereotipă seamănă cu folosirea clișeeilor și sintagmelor tocite în vorbire. De pildă, este posibil ca atunci când facem cunoștință cu cineva să reacționăm ca la o experiență inedită, să încercăm să-l înțelegem sau să-l percepem ca pe un individ unic, diferit de toți ceilalți. Mult mai des însă nu facem decât să etichetăm imediat persoana respectivă, s-o așezăm într-o categorie, nu ca pe un om unic, ci ca pe un exemplu al unui anumit concept sau o ilustrare a unei anumite categorii. Cu alte cuvinte, omul angajat într-un tip de percepție stereotipă trebuie comparat, dacă dorim să fim sinceri, cu un funcționar și nu cu un aparat de fotografiat.

Printre numeroasele exemple de stereotipii ale percepției putem cita următoarele tendințe de a percepe:



1. Familiarul și ceea ce este tocit, uzat, nu ceea ce este nefamiliar și proaspăt
2. Schematicul și abstractul, nu realul
3. Ceea ce e organizat, structurat, monovalent, nu ceea ce este haotic, neorganizat, ambiguu
4. Ceea ce este sau poate fi numit, nu ceea ce nu are nume sau nu poate fi numit
5. Ceea ce are sens, nu ceea ce este lipsit de sens
6. Convenționalul și nu neconvenționalul
7. Ceea ce e de așteptat, nu ceea ce e neașteptat

Mai mult, dacă evenimentul este nefamiliar, concret, ambiguu, fără nume, lipsit de sens, neconvențional sau neașteptat, dovedim tendința puternică de a distorsiona, modela sau schimba evenimentul, dându-i o formă mai familiară, mai abstractă, mai organizată etc. Avem tendința de a percepe evenimentele mai ușor ca reprezentanți ai unor categorii decât așa cum sunt în sine, unice și idiosincrasice.

Numeroase ilustrări a acestor tendințe se pot găsi în testul Rorschach, în literatura psihologiei gestaltiste, în testele proiective și în teoria artei. În acest ultim domeniu amintit, Hayakawa (1949, p. 103) citează exemplul unui profesor de artă care „are obiceiul de a le spune studenților lui că nu sunt în stare să deseneze un braț anume pentru că se gândesc la el ca la *un* braț, și fiindcă se gândesc la el ca la un braț, cred că știu cum ar trebui să arate”. Cartea lui Schachtel (1959) este plină și ea de exemple fascinante.

Este evident că omul trebuie să știe mai puțin despre un obiect-stimul pentru a-l introduce într-un sistem deja construit de categorii decât pentru a-l înțelege și aprecia. Adevărata percepție, pentru care obiectul ar fi unic, care l-ar considera în întregul său, s-ar cufunda în el și l-ar înțelege, ar cere, evident, mult mai mult timp decât fracțiunea de secundă necesară pentru a eticheta și a cataloga un lucru.

De asemenea, este probabil că clasificarea e mult mai puțin eficientă decât percepția proaspătă, în mare parte datorită acestei caracteristici deja menționate — faptul că se poate produce

într-o fracțiune de secundă. În aceste condiții, doar cele mai evidente caracteristici pot fi folosite pentru a determina reacția, iar acestea pot duce foarte ușor în direcția greșită. Percepția clasificatoare este prin urmare o ușă deschisă pentru greșeli.

Aceste greșeli devin de două ori mai importante deoarece percepția clasificatoare face mai puțin probabilă corectarea oricărei greșeli inițiale. Un lucru sau un om care a fost așezat într-o categorie va rămâne acolo, pentru că orice comportament ce contrazice stereotipul poate fi privit ca o simplă excepție care nu trebuie luată în seamă. De exemplu, dacă suntem convinși, dintr-un motiv sau altul, că o persoană este necinstită și dacă încercăm să o prindem trișând la un joc de cărți, dar nu reușim, vom continua să o numim hoată, presupunând că a fost cinstită din motive *ad hoc*, poate din teama de a nu fi descoperită, sau din lene, sau ceva similar. Dacă suntem profund convinși de necinstea ei, s-ar putea să nu conteze dacă nu reușim *niciodată* s-o prindem în flagrant delict. S-ar putea s-o privim pur și simplu drept un hoț căruia îi este teamă să fie necinstit cu noi. Sau conduita contradictorie ar putea fi privită drept interesantă, în sensul că nu este caracteristică pentru esența persoanei, ci numai o mască superficială.

Mai mult decât atât, conceptul de stereotipizare ar putea ne oferi în bună parte răspunsul la întrebarea veche de când lumea: cum pot oamenii să continue să creadă în falsitate, chiar atunci când adevărul se află chiar sub nasul lor ani la rând. Știm că se obișnuiește să se considere că această impermeabilitate la ceea ce este evident se explică în întregime prin refulare sau, în general, prin forțele motivaționale. Fără îndoială, și această afirmație este adevărată. Întrebarea este dacă ea cuprinde tot adevărul și constituie singură o explicație suficientă. Cele discutate mai sus indică faptul că există și alte motive pentru orbirea față de ceea ce este evident. Când ne lovim noi înșine de o atitudine stereotipă, ne putem face o idee despre violența unui astfel de proces. Ne simțim insultați și neapreciați dacă suntem așezați la grămadă în aceeași categorie cu niște oameni față de care ne simțim diferiți în multe privințe. Dar este imposibil să găsim o descriere mai bună a si-

tuației decât cea a lui William James: „Primul lucru pe care îl face intelectul cu un obiect este să-l clasifice alături de altceva. Dar orice obiect extrem de important pentru noi și care ne trezește devoțiunea ne pare totodată unic, *sui generis*. Probabil că un crab ar fi extrem de revoltat dacă ne-ar auzi clasificându-l fără tam-tam și fără scuze drept crustaceu, și cu asta am termina cu el. «Nu sunt așa ceva, ar spune el, sunt eu *însumi*, eu *însumi* și atât».” (1958, p. 10)

## Învățarea

Obișnuința este încercarea de a rezolva o problemă folosind o soluție mai veche care a avut succes. Acest lucru implică faptul că trebuie să existe (1) o plasare a problemei prezente într-o anumită categorie de probleme și (2) o selecție a celor mai eficiente soluții la această categorie de probleme. Prin urmare, o clasificare este implicată inevitabil.

Fenomenul obișnuinței ilustrează cel mai bine un aspect valabil și în cazul atenției, percepției, gândirii, exprimării categorizatoare etc., și anume faptul că ele sunt de fapt încercări de a „îngheța lumea”. În realitate, lumea este un flux perpetuu și toate lucrurile se află în mișcare. Teoretic, nu există nimic static în lume (chiar dacă, în scopuri *practice*, multe lucruri sunt statice). Dacă luăm în serios teoria, atunci fiecare experiență, eveniment, comportament se deosebește într-un fel sau altul (important sau nu) de orice altă experiență, comportament și așa mai departe, care s-a petrecut în lume sau care se va repeta în viitor.<sup>44</sup>

<sup>44</sup> Nu există două lucruri la fel și nici un lucru nu rămâne același. Dacă ești conștient de acest lucru, e permis să te porți ca și cum unele lucruri ar fi la fel, să te porți ca și cum unele lucruri au rămas neschimbate — să te porți conform obișnuinței. E permis, deoarece o diferență trebuie să schimbe ceva pentru a rămâne diferență, și în unele cazuri nu se întâmplă așa. Atâta vreme cât înțelegi că există diferențe și că trebuie să stabilești singur dacă ele schimbă sau nu ceva, poți să apelezi la o obișnuință, căci vei ști când să o lași la o parte. Nici o obișnuință nu este complet lipsită de riscuri. Obișnuințele le sunt utile oa-

În acest caz, ar părea rezonabil, după cum a arătat Whitehead în repetate rânduri, să ne bazăm teoriile și filosofii de spre știință și bun-simț numai pe acest fapt primar și inevitabil. Adevărul este că cei mai mulți dintre noi nu fac acest lucru. Chiar dacă oamenii de știință și filosofii noștri mai sofisticați s-au debarasat de vechile idei despre spațiul gol și lucrurile durabile aruncate de-a valma în el, aceste concepte la care s-a renunțat doar verbal supraviețuiesc în continuare ca bază a tuturor reacțiilor intelectului nostru. Deși lumea schimbărilor și a evoluției este și chiar trebuie acceptată, rareori facem acest lucru cu implicare și entuziasm. Suntem încă profund newtonieni.

Toate acțiunile de categorizare pot fi înțelese drept eforturi de a îngheța, staticiza sau opri mișcarea unei lumii mobile, aflate în continuă schimbare pentru a o putea manevra, ca și cum ea nu ar putea fi manevrată decât atunci când e nemișcată. Un exemplu al acestei tendințe îl oferă matematicienii static-atomiști, care au inventat un truc ingenios pentru a putea trata mișcarea și schimbarea într-o manieră care să presupună nemișcarea, și anume calculul algebric. Exemplele din psihologie sunt însă mai pertinente pentru scopurile acestui capitol și trebuie subliniată teza conform căreia obișnuințele și, mai mult, toată învățarea reproductivă sunt exemple ale acestei tendințe a oamenilor cu gândire statică de a îngheța lumea mobilă într-o stare de imobilitate temporară, fiindcă nu fac față unei lumi aflate în permanentă mișcare.

În măsura în care categorizarea înseamnă înghețarea prematură a concluziilor, datorită fricii de necunoscut a persoanei, ea este motivată de speranța de a reduce sau evita anxietatea. Persoanele care nu simt disconfort în fața necunoscutului sau care pot tolera ambiguitatea (Frenkel-Brunswick, 1949), ceea ce e aproape același lucru, sunt, așadar, mai puțin moti-

---

menilor care nu se bazează numai pe ele și nu persistă în a le urma, indiferent de circumstanțe; la indivizii mai puțin judicioși, obișnuințele tind să ducă la lipsă de eficiență, prostie și pericol." (Johnson, 1946, p. 199).

vate în privința percepțiilor lor. Legătura strânsă dintre motivație și percepție a fost privită în cel mai bun caz drept un fenomen psihopatologic, nu drept sănătoasă. Spus pe șleau, această legătură este simptomatică pentru un organism cam bolnav. La oamenii aflați în procesul actualizării sinelui, ea se află la un nivel minim; la persoanele psihotice și nevrotice se află la nivelul maxim, ca în cazul delirului și halucinațiilor. O modalitate de a descrie această diferență ar fi să spunem că la oamenii sănătoși, cogniția este relativ nemotivată; la cei bolnavi este relativ motivată.

Obişnuințele sunt deci mecanisme conservatoare, așa cum a arătat James (1890) cu multă vreme în urmă. De ce? În primul rând, pentru că orice reacție învățată, prin simpla sa existență, blochează formarea altor reacții învățate la aceeași problemă. Există însă și un alt motiv, la fel de important, dar de obicei neglijat de către teoreticienii învățării, și anume că învățarea nu constă doar din reacții musculare, ci și din preferințe afective. Nu învățăm doar să vorbim engleza, ci învățăm să ne și placă și să o preferăm (Maslow, 1937).<sup>45</sup> Învățarea nu este deci un proces complet neutru. Nu putem spune: „Dacă această reacție este o greșală, este foarte ușor să o uităm și să o înlocuim cu altă reacție”, pentru că prin învățare ne asumăm, într-o anumită măsură, unele loialități. Astfel, dacă dorim să vorbim franceza bine, ar fi mai bine să nu o învățăm dacă singurul pro-

<sup>45</sup> *Antologicică*

„Cum unul dintre antologiști a pus în cartea lui  
Poeme dulci de Morse, Bone, Potter, Bliss și Brook  
Toți ceilalți antologiști, la rândul lor, precis  
I-au amintit pe Morse, Brook, Potter, Bone și Bliss.  
Căci, de vreun antologist pripit îndrăzni-va  
A edita selecțiuni, să zicem, de la mine ori tine  
Dând la o parte, după judecata sa  
Pe clasicii Brook, Morse, Potter, Bliss și Bone  
Iar niște critici sfidători, aflați în trecere  
Prin scrierile noastre, se vor plânge într-un glass  
«Ce fel de-antologie este acest înscris  
Care-i uită pe Bone, Brook, Potter, Morse and Bliss!»” (Guiterman, 1939)

fesor disponibil are un accent prost; ar fi mai eficient să așteptăm să cunoaștem un profesor bun. Din același motiv, trebuie să-i contrazicem pe acei oameni de știință cu atitudine foarte superficială față de ipoteze și teorii. „E preferabil să ai chiar și o teorie falsă decât nici una”, spun ei. Lucrurile nu stau chiar atât de simplu, dacă afirmațiile de mai sus sunt valide. Cum spune un proverb spaniol: „Obişnuințele sunt la început pânze de păianjen, apoi se transformă în chingi.”

Aceste considerații nu sunt în nici un caz aplicabile oricărui tip de învățare; ele se aplică doar învățării atomiste și reproductive, adică aceea care constă în recunoașterea și amintirea reacțiilor ad-hoc izolate. Numeroși psihologi vorbesc ca și cum acesta ar fi singurul mod în care trecutul poate avea vreo influență asupra prezentului sau în care lecțiile oferite de experiențele trecute ar putea fi folosite în mod profitabil pentru a rezolva probleme actuale. E o presupunere naivă, căci o mare parte din lucrurile învățate cu adevărat în lume (de exemplu cele mai importante influențe ale trecutului) nu se învață nici atomist, nici reproductiv. Cea mai importantă influență a trecutului, cel mai influent tip de învățare este ceea ce am putea numi învățare caracterială sau intrinsecă (Maslow, 1968a), adică suma tuturor efectelor exercitate asupra caracterului nostru de toate experiențele pe care le-am trăit. Organismul nu achiziționează experiențe una după alta, ca pe niște monede; dacă au un efect profund, ele schimbă persoana în întregime. Astfel, influența unei experiențe tragice va transforma individ imatur într-un adult mai matur, mai înțelept, mai tolerant, mai umil și mai capabil de a rezolva *orice* problemă cu care s-ar putea confrunta în viața de adult. Opusul acestei teorii ar fi că el nu s-a schimbat deloc, ci doar a dobândit ad-hoc o tehnică de a gestiona sau rezolva un anumit tip de problemă (de exemplu, moartea mamei). Un astfel de exemplu este mult mai important, mai util și mai paradigmatic decât exemplele obișnuite ale asocierii oarbe a două silabe fără sens, experimente care, după părerea noastră, nu au de-a

face cu nimic din ceea ce există în lume, decât cu silabele fără sens.<sup>46</sup>

Dacă lumea se află în continuă schimbare, fiecare moment e nou și unic. Teoretic vorbind, *toate* problemele trebuie să fie noi. Potrivit teoriei schimbării continue, problema tipică este problema care nu a mai fost abordată niciodată și care se deosebește în mod esențial de orice altă problemă. Prin urmare, problema care se aseamănă foarte mult cu unele din trecut trebuie privită ca un caz special, nu ca unul paradigmatic. În acest caz, a recurge la trecut pentru găsirea unor soluții ad-hoc are tot atâtea șanse să fie periculos ca și util. Am convingerea că observațiile actuale vor dovedi că acest lucru este adevărat atât din punct de vedere practic, cât și teoretic. În orice caz, nimeni, indiferent de înclinația sa teoretică subiectivă, nu va contrazice faptul că măcar *unele* dintre problemele cu care ne confruntă viața sunt noi și, ca atare, trebuie să li se găsească soluții noi.

Din punct de vedere biologic, obișnuințele joacă un dublu rol în adaptare, pentru că ele sunt în același timp necesare și primejdioase. Ele implică în mod necesar un lucru neadevărat, adică o lume constantă, neschimbătoare, statică, și totuși sunt privite în general drept unele dintre cele mai eficiente instrumente ale adaptării, ceea ce sugerează categoric o lume

<sup>46</sup> „Așa cum am căutat să dovedim, memoria nu este facultatea de a depozita amintirile într-un sertar sau de a le consemna într-un registru. Nu există registru, nici dulap; la drept vorbind, nu există nici măcar o facultate, căci facultatea funcționează intermitent, atunci când vrea sau poate să o facă, în timp ce întâmplările din trecut se acumulează unele peste altele fără oprire [...].

Dar chiar dacă nu avem o idee clară despre aceasta, simțim totuși vag că trecutul rămâne prezent pentru noi. Ce suntem, de fapt, ce este *caracterul* nostru, dacă nu condensarea istoriei pe care am trăit-o încă de la naștere, ba chiar dinainte de a ne naște, din moment ce purtăm în noi predispoziții prenatale? Fără îndoială, gândim doar cu o mică parte din trecutul nostru, dar dorim, voim și acționăm cu întregul nostru trecut, inclusiv cu înclinația originară a sufletului nostru. Așadar, trecutul nostru ca întreg devine manifest pentru noi prin impulsul său; îl resimțim sub forma ideii.” (Bergson, 1944, pp. 7–8)

schimbătoare, dinamică. Obişnuinţa este o reacţie deja formată la o situaţie sau soluţia la o problemă. Pentru că este deja formată, ea dobândeşte o anumită inerţie şi rezistenţă la schimbare. Dar când o situaţie se schimbă, reacţia noastră la ea ar trebui să se schimbe şi ea sau să fie gata să se schimbe rapid. Prin urmare, prezenţa unei obişnuinţe poate fi mai rea decât lipsa oricărei reacţii, din moment ce obişnuinţa garantează o anumită rezistenţă şi întârziere în formarea noilor reacţii necesare la situaţia nouă.

Lucrurile ar putea deveni mai clare dacă descriem acest paradox şi dintr-un alt punct de vedere. Am putea spune atunci că obişnuinţele sunt formate pentru a economisi timp, efort şi exerciţiu mental în confruntarea cu situaţii recurente. Dacă o problemă apare iarăşi şi iarăşi într-o formă similară, putem cu siguranţă să economisim o bună parte din efortul de gândire având la îndemână o reacţie devenită obişnuinţă, la care putem recurge automat de câte ori se iveşte respectiva problemă. Astfel, obişnuinţa constituie reacţia la o problemă repetitivă, neschimbată, familiară. De aceea putem spune că obişnuinţa este o reacţie de tip „ca şi cum” — „ca şi cum lumea ar fi statică, neschimbată şi constantă”. Această interpretare rezultă, bineînţeles, din accentul constant pus pe repetiţie de către acei psihologi marcaţi de importanţa obişnuinţei ca mecanism de adaptare.

Chiar aşa şi trebuie să stea lucrurile în marea parte a timpului, căci fără îndoială multe dintre problemele noastre sunt într-adevăr repetitive, familiare şi relativ neschimbătoare. Individul implicat în ceea ce numim activităţi superioare — gândirea, inventarea, crearea — descoperă că aceste activităţi cer, ca şi condiţii prealabile, nişte seturi complexe de obiceiuri care rezolvă automat micile probleme de zi cu zi, astfel încât creatorul să fie liber să-şi dedice energia problemelor aşa-zis superioare. Dar aici apare o contradicţie sau chiar un paradox. În realitate, lumea nu este statică, familiară, repetitivă şi neschimbătoare, ci se află într-o continuă curgere, este mereu alta, se transformă mereu în altceva, se schimbă. Nu trebuie să ne lansăm într-o discuţie controver-



sată pe marginea întrebării dacă aceasta este o caracterizare corectă a tuturor aspectelor lumii; putem evita o dispută metafizică inutilă presupunând, de dragul argumentului, că unele aspecte ale lumii sunt constante, iar altele, nu. Dacă acceptăm această idee, trebuie să acceptăm și că oricât de folositoare ar fi obișnuințele pentru aspectele constante ale lumii, ele sunt categoric o piedică și un impediment pentru organismul care trebuie să se confrunte cu aspectele schimbătoare și fluctuante ale lumii, cu probleme unice, noi, inedite.<sup>47</sup>

Prin urmare, iată și paradoxul. Obiceiurile sunt în același timp necesare și periculoase, utile și nocive. Neîndoielnic, ne ajută să economisim timp, efort și gândire, dar cu un preț mare. Sunt o armă fundamentală a adaptării, și totuși împiedică adaptarea. Constituie soluțiile unor probleme, dar pe termen lung se opun gândirii proaspete, ce nu face apel la categorizare, cu alte cuvinte se opun soluțiilor la probleme noi. Deși ne sunt folositoare în adaptarea la lume<sup>48</sup>, deseori constituie piedici în calea inventivității și creativității noastre, adică ne împiedică să adaptăm lumea la propria noastră persoană. În cele din urmă, ele tind să *înlocuiască*, în virtutea comodității, participarea, percepția, învățarea și gândirea autentice și proaspete.

<sup>47</sup> „Imaginea este cea a ființelor umane confruntate cu o lume în care pot să trăiască și să fie stăpâni numai dacă învață să răspundă la infinita ei diversitate cu reacții tot mai delicat adaptate și dacă descoperă căi de a evada de sub dominația deplină a circumstanțelor imediate.” (Bergson, 1944, p. 301)

„Libertatea noastră, în chiar momentele în care se afirmă, dă naștere obișnuințelor care o vor inhiba dacă ea nu reușește să se reînnoiască printr-un efort constant: automatismul o alungă. Cel mai viu gând devine înghețat în formula care îl exprimă. Cuvântul se întoarce împotriva ideii. Litera ucide spiritul.” (Bergson, 1944, p. 141)

<sup>48</sup> Am putea adăuga că memoria reproductivă este mult mai dificilă în *absența* unui set de categorii (cadru de referință). Cititorul interesat de subiect poate apela la cartea excelentă a lui Bartlett (1932) pentru dovezi experimentale în favoarea acestei concluzii. Subiectul este abordat în mod strălucit și în cartea lui Schachtel (1959).

## Gândirea

În acest domeniu, categorizarea constă în (1) a avea numai probleme stereotipe și/sau (2) a folosi numai tehnici stereotipe pentru rezolvarea acestor probleme și/sau (3) a avea seturi de soluții de-a gata, înainte de ciocnirea cu diversele probleme ale vieții. Aceste trei tendințe puse laolaltă dau o garanție unei aproape completă a lipsei de creativitate și de inventivitate.<sup>49</sup>

### *Probleme stereotipe*

Primul efort al celui care manifestă tendința puternică de a categoriza va fi, de obicei, cel de a evita sau ignora problemele de orice fel. În forma mai extremă, acest lucru este exemplificat de acei pacienți obsesiv-compulsivi care își reglementează și-si ordonează fiecare colțișor al vieții, pentru că nu îndrăznesc să se confrunte cu nimic neașteptat. Astfel de oameni se simt profund amenințați de orice problemă care le cere mai mult decât o soluție deja cunoscută, adică le cere încredere în ei înșiși, curaj și sentimentul siguranței.

Dacă problema *trebuie* să fie percepută, primul demers constă în a o încadra și a o privi drept reprezentant al unei cate-

<sup>49</sup> „Claritatea și ordinea îl ajută pe posesor să se confrunte cu situații dinainte prevăzute. Ele constituie temelia necesară pentru menținerea situațiilor sociale existente. Și totuși, nu sunt suficiente. Trebuie trecut dincolo de simpla claritate și ordine pentru a ne confrunța cu neprevăzutul, pentru a progresa, pentru a simți entuziasm. Viața degenează când este închisă în căușele simplei conformări. Puterea de a asimila elemente vagi și dezordonate ale experienței este necesară pentru a păși în întâmpinarea noului.” (Whitehead, 1938, p. 108)  
 „Esența vieții se găsește în răsturnarea ordinii prestabilite. Universul refuză influența pietrificatoare a conformismului deplin. Și totuși, în refuzul său, se îndreaptă spre o nouă ordine ce constituie cerința principală pentru existența experiențelor importante. Trebuie să explicăm tendința spre forme ale ordinii și tendința spre noutatea ordinii, precum și măsura reușitei și a eșecului.” (Whitehead, 1938, p. 119)

gorii familiare (din moment ce familiarul nu produce anxietate). Individul încearcă să descopere: „În ce clasă de probleme deja întâlnite poate fi plasată aceasta?” sau „În ce categorie de probleme se potrivește aceasta — sau poate fi introdusă forțat?” O astfel de reacție de încadrare este posibilă, bineînțeles, numai pe baza asemănărilor percepute. Nu vreau să intru în dificila problemă a similarității; este suficient să arăt că această percepere a asemănărilor nu trebuie să fie o înregistrare umilă, pasivă, a naturii intrinseci a realităților percepute. Aceasta este dovedită de faptul că indivizi diferiți, care clasifică lucrurile prin prisma unor seturi idiosincrasice de categorii, reușesc *cu toții* să stereotipizeze experiențele. Acestor oameni nu le place incertitudinea și vor clasifica toate experiențele pe care nu le vor putea ignora, chiar dacă vor trebui să ajusteze, să modifice sau să distorsioneze experiența.

### *Tehnici stereotipe*

În general, unul dintre principalele avantaje ale categorizării constă în faptul că ea permite încadrarea reușită a problemei și totodată pune la dispoziție automat un set de tehnici pentru abordarea problemei. Acesta nu este singurul motiv pentru care se recurge la categorizare. Faptul că tendința de a încadra o problemă are motivații profunde devine evident, de exemplu, la medicul care se simte mai în largul lui în fața unei boli cunoscute, deși incurabile, decât în prezența unor simptome cu totul misterioase.

Dacă individul s-a ocupat de aceeași problemă de mai multe ori în trecut, mecanismul potrivit va fi bine uns și gata de a fi folosit. Bineînțeles, asta presupune o tendință puternică de a face lucrurile așa cum au fost făcute înainte și, așa cum am văzut, soluțiile generate de obișnuință au și dezavantaje, nu doar avantaje. La capitolul avantaje putem aminti din nou ușurința execuției, economisirea energiei, automatizarea, preferința afectivă, evitarea anxietății și așa mai departe. Principalele dezavantaje sunt pierderea flexibilității, a adaptabilității

și a inventivității creative, cu alte cuvinte consecințele obișnuite ale presupozității că această lume dinamică poate fi abordată ca și cum ar fi statică.

### *Concluziile stereotipe*

Probabil cel mai binecunoscut exemplu al acestui proces îl constituie raționalizarea. Aceasta, precum și ale procese similare pot fi definite în contextul discuției noastre ca pornind o idee deja existentă sau o concluzie dinainte știută și dedicând apoi multă activitate cerebrală pentru a sprijini concluzia sau a găsi dovezi în favoarea ei („Nu-mi place de tipul ăsta și am să găsesc un motiv întemeiat pentru asta”). E un gen de activitate care dă numai impresia unui proces de gândire. Ea nu este gândire în adevăratul sens al cuvântului pentru că își formulează concluziile independent de natura problemei. Încruntarea, discuțiile aprinse, strădania de a găsi dovezi sunt doar perdele de fum; concluzia a fost formulată înainte ca procesul de gândire să fi început. Deseori, chiar și fațada lipsește; oamenii pot pur și simplu să *creadă* fără ca măcar să facă gestul de a se preface că gândesc. Acest lucru presupune chiar mai puțin efort decât raționalizarea.

Este posibil ca individul să trăiască după un set de idei de-a gata pe care le-a dobândit în întregime în primul deceniu de viață și care nu s-au schimbat și nici nu se vor schimba vreodată în cât de mică măsură. E adevărat că o astfel de persoană poate avea un IQ ridicat, astfel că poate să-și petreacă o mare parte din timp într-o activitate intelectuală, alegând din lumea exterioară toate frânturile de dovezi care să-i susțină ideile de-a gata. Nu putem nega faptul că, uneori, acest tip de activitate ar putea fi de folos lumii; totuși, pare de dorit că trebuie să facem un fel de diferențiere verbală între gândirea productivă, creativă, pe de o parte și raționalizarea cea mai abilă, pe de alta. Avantajele ocazionale ale raționalizării reprezintă o problemă minoră dacă sunt puse în balanță cu fenomenele mai pregnante ale orbirii față de lumea reală, im-

permeabilității la dovezi noi, distorsionării percepției și amintirii, pierderii capacității de schimbare și adaptare la o lume aflată în continuă transformare, precum și alte indicii care arată că mintea a încetat să se mai dezvolte.

Dar raționalizarea nu trebuie să fie singurul nostru exemplu. Categorizarea intervine și când problema este folosită ca stimul pentru asociații, dintre care sunt alese cele care se potrivesc cel mai bine în situația dată.

S-ar părea că gândirea bazată pe categorizare are o afinitate specială și o relație cu gândirea reproductivă. Cele trei tipuri de procese despre care am vorbit pot fi abordate cu ușurință ca forme speciale ale acțiunii obișnuințelor. Ele implică în mod clar o raportare specială la trecut. Rezolvarea problemelor devine nimic mai mult decât o tehnică de a clasifica și rezolva orice problemă nouă în lumina experiențelor trecute. Prin urmare, gândirea de acest tip echivalează adesea cu rearanjarea obișnuințelor deja dobândite și a amintirilor de tip reproductiv.

Contrastul cu gândirea holistic-dinamică este mai evident când înțelegem că aceasta din urmă este legată mai mult de procesele percepției decât de cele ale memoriei. Principalul efort în gândirea holistică este perceperea cât mai clară posibil a naturii intrinseci a problemei cu care ne confruntăm. Problema este examinată cu atenție așa cum se prezintă, ca și cum n-ar mai fi apărut niciodată una asemănătoare. Efortul constă în a-i scoate la iveală natura intrinsecă, în „a sesiza rezolvarea în problemă” (Katona, 1940; vezi și Wertheimer, 1959), pe când în gândirea asociativă el constă în a vedea cum se raportează sau se aseamănă problema cu altele, întâlnite în trecut.

Într-un sens practic, în termeni comportamentali, acest principiu poate fi redus la un fel de motto: „Nu știu, hai să vedem”. Cu alte cuvinte, ori de câte ori se confruntăm cu o situație nouă, individul nu reacționează la ea fără ezitare într-o manieră clar stabilită dinainte. Dimpotrivă, este ca și cum ar spune „Nu știu, hai să vedem”, cu receptivitate la toate privințele în care *această* situație poate să difere de cele anterioare și fiind gata să reacționeze în modul adecvat.

Aceasta nu înseamnă că experiențele trecute nu sunt folosite în gândirea holistică. Bineînțeles că sunt. Ideea este că sunt folosite altfel, așa cum am arătat în discuția despre învățarea caracterială sau intrinsecă din secțiunea precedentă, „Învățarea”. Existența gândirii asociative este neîndoielnică. Subiectul disputei este însă care tip de gândire ar trebui să fie folosit drept paradigmă, model ideal, punct central. Teoreticienii din orientarea holist-dinamistă argumentează că activitatea de gândire, dacă este purtătoare de semnificație, acea semnificație este prin definiție cea a creativității, unicității, ingeniozității și inventivității. Gândirea este tehnica prin care omenirea creează noul, ceea ce presupune ca ea să fie revoluționară, în sensul conflictului ocazional cu concluziile existente. Dacă se plasează în conflict cu status quo-ul intelectual, înseamnă că este *opusul* obișnuinței, memoriei sau lucrurilor deja învățate, pentru simplul motiv că, prin *definiție*, trebuie să contrazică ceea ce am învățat deja. Dacă lucrurile învățate în trecut și obișnuințele noastre funcționează bine, putem reacționa automat, în virtutea obișnuinței, în modul familiar. Cu alte cuvinte, nu trebuie să mai gândim. Din acest punct de vedere, gândirea este considerată opusul învățării și nu un tip de învățare. Dacă ne este permisă o mică exagerare, gândirea aproape că ar putea fi definită drept capacitatea de a ne *rupe* de obișnuințe noastre și a ne *ignora* experiențele trecute.

Un alt aspect dinamic este implicat în tipul de gândire cu adevărat creativă exemplificată de marile înfăptuiri din istoria omenirii. El constă în curajul, cutezanța și îndrăzneala care îl caracterizează. Dacă aceste cuvinte nu sunt *chiar* oportune în contextul de față, ele sunt totuși destul de nimerite, după cum putem vedea dacă ne gândim la diferența dintre un copil timid și unul curajos. Cel timid trebuie să se agațe strâns de mama lui, care reprezintă siguranța, familiaritatea și protecția; cel mai îndrăzneț se simte liber să se aventureze și poate să se îndepărteze de casă. Procesul de gândire similar agățării timide de mamă este agățarea la fel de timidă de obișnuință. Gânditorul mai curajos — exprimare aproape pleonastică, echivalentă cu a spune „un gânditor care gândeș-

te" — trebuie să fie capabil să se rupă de trecut, de obișnuință, așteptări, învățare, obiceiuri și convenții și să nu resimtă anxietate când se aventurează dincolo de portul cunoscut și sigur.

Un alt tip de concluzie stereotipă îl constituie cazurile în care părerile individului se formează prin imitație și/sau sugerarea prestigiului. Acestea sunt considerate în general a fi tendințe subiacente, de bază, ale naturii omului sănătos. Ar fi probabil mai corect să le considerăm exemple de psihopatie moderată sau cel puțin foarte apropiate de ea. În cazul problemelor destul de importante, aceste tendințe sunt în principal reacțiile la o situație nestructurată, lipsită de un cadru de referință fix, ale unor oameni excesiv de anxioși, convenționali sau leneși (oameni fără păreri proprii, care nu știu ce părere au ori nu au încredere în opiniile lor).<sup>50</sup>

Se pare că o mare parte din concluziile și soluțiile la care ajungem în principalele sectoare ale vieții par a fi de acest fel, care presupune ca, atunci când gândim, să ne uităm cu coada ochiului pentru a vedea la ce concluzie ajung alții, astfel încât să ne asigurăm că ajungem și noi tot la ea. Evident, astfel de concluzii nu sunt gânduri în adevăratul sens al cuvântului, adică nu sunt dictate de natura problemei, ci sunt concluzii stereotipe, preluate ca atare de la cei în care avem mai multă încredere decât noi înșine.

După cum ne putem aștepta, o astfel de poziție are unele implicații care ne vor ajuta să înțelegem de ce educația convențională din această țară eșuează în atât de mare măsură în atingerea obiectivelor sale. Vom sublinia aici un singur lucru, anume faptul că educația nu face nici un efort de a-i învăța pe indivizi să analizeze realitatea direct și cu o privire proaspătă, ci le oferă un set de ochelari prefabricați cu care să cerceteze fiecare aspect al lumii, cum ar fi ce să creadă, ce să-i placă,

<sup>50</sup> O excelentă prezentare a dinamicii situației o găsim în Fromm (1941). Aceeași temă apare și într-un roman al lui Ayn Rand (1943), *The Fountainhead*. În acest sens, *1066 and All That* (Yaetman și Sellar, 1931) este deopotrivă amuzantă și instructivă.

cu ce să fie de acord, ce să-i stârnească vinovăție. Rareori se acordă importanță individualității fiecărei persoane, rareori este individul încurajat să fie suficient de îndrăzneț și să privească realitatea în propriul său stil, să fie iconoclast sau dife-  
rit. Dovezi ale stereotipiei în educația superioară pot fi obținute din catalogul oricărei facultăți, în care realitatea schimbătoare, inefabilă și misterioasă este împărțită îngrijit în trei credite, care, printr-un fel de coincidență miraculoasă, durează exact cincisprezece săptămâni și se desfac la fel de precis ca o mandarină în departamente complet independente și care se exclud reciproc.<sup>51</sup> Dacă a existat vreodată un exemplu perfect de set de categorii impus *asupra* realității și nu *de către* realitate, acesta este.

Toate acestea sunt limpezi, dar mai puțin limpede este ce ar trebui să facem în acest sens. O idee puternic susținută de examinarea gândirii stereotipe este reducerea preocupării față de categorizare și mai mult interes față de experiențele proaspete, față de realitățile concrete și specifice. Nu putem găsi o exprimare mai inspirată decât cea a lui Whitehead.

Critica mea la adresa metodelor noastre tradiționale de educație ține de faptul că ele se preocupă mult prea mult de analiza intelectuală și de însușirea informațiilor rigid formulate. Ceea ce vreau să spun este că omitem să întărim obișnuința aprecierii concrete a faptelor individuale, în deplinătatea interacțiunii lor reciproce a valorilor emergente, și că nu facem decât să punem accentul pe formulări abstracte, care ignoră acest aspect al interacțiunii reciproce a diferitelor valori.

<sup>51</sup> „Știința este predată ca un lucru fix și stabil, nu ca sistem de cunoștințe a cărui viață și valori depind de mobilitatea sa și de disponibilitatea de a-și revizui imediat construcțiile sale cele mai de preț când noi informații sau un nou punct de vedere indică posibilitatea unor alternative.”

„Stăpân sunt pe această școală

Și dacă eu nu știu ceva,

Nu e știință, ci doar vorbă goală.” (Whitehead, 1938, p. 58)



În prezent, educația noastră combină studierea minuțioasă a câtorva abstracțiuni cu cea mai puțin detaliată a unui număr mare de abstracțiuni. Ne bazăm prea mult pe cărți în rutina noastră educațională. Educația generală ar trebui să ne cultive înțelegerea concretă și ar trebui să satisfacă dorința puternică de acțiune a tinerilor. Ar trebui să existe analiză chiar și aici, dar numai atât cât să ilustreze modurile de gândire din diferite sfere. În grădina Raiului, Adam a văzut mai întâi animalele și abia apoi le-a dat nume; în sistemul tradițional, copiii dau nume animalelor înainte de a le vedea.

Instruirea de specialitate poate atinge doar una dintre laturile educației. Centrul ei de greutate se află în intelect, iar instrumentul său principal este cartea tipărită. Centrul de greutate al celeilalte laturi a instruirii ar trebui să se afle în intuiție, fără separare analitică totală de mediu. Obiectivul ei este o înțelegerea imediată, cu un minimum de analiză eviscerantă. Tipul de generalitate, care este dorită mai presus de orice, este aprecierea varietății valorilor. (Whitehead, 1938, pp. 284–286)

## Limbajul

Limbajul este în principal un mijloc excelent de a recepta și comunica informațiile nomotetice, adică un excelent mijloc de categorizare. Bineînțeles, el încearcă totodată să definească și să comunice idiosincrasicul sau idiograficul, dar eșuează deseori în ce privește obiectivele teoretice esențiale.<sup>52</sup> Tot ce poate face cu idiosincrasicul este să-i dea un nume, care în definitiv nu îl descrie și nu îl comunică, ci doar îl etichetează. Singurul mod de a cunoaște idiosincra-

<sup>52</sup> Poezia este o încercare de a comunica sau cel puțin de a exprima o experiență idiosincasică pentru care majoritatea oamenilor „nu dispun de arta de a o descrie”. Ea înseamnă punerea în cuvinte a unor trăiri afective în esență imposibil de descris verbal. Este o încercare de a descrie o experiență proaspătă, unică, folosind etichete schematizatoare care nu sunt nici proaspete, nici unice. Într-o astfel de situație disperată, singurul lucru pe care-l pot face poeții este să folosească cuvin-

sicul în întregime este să-l trăim pe deplin noi înșine. Chiar și actul de a numi experiența ar putea-o sustrage aprecierii ulterioare.

În măsura în care limbajul așază forțat experiențele în categorii, el este un paravan între realitate și ființa umană. Într-un cuvânt, trebuie să plătim pentru beneficiile pe care ni le aduce.

Dacă așa stau lucrurile în ceea ce privește dimensiunea teoretică a limbajului, situația trebuie să fie mult mai rea când el renunță complet la străduința de a fi idiosincrasic și degenerază complet, reducându-se la folosirea stereotipurilor, platitudinilor, mottourilor, sloganurilor, clișeeleor, strigătelor de luptă și a epitetelor. Atunci devine, în mod evident și neîndoișos, un mijloc de a împiedica gândirea, a încetoșa percepțiile, a încetini dezvoltarea mentală și a trage ființa umană înapoi. În acest caz, limbajul are cu adevărat „funcția de a ascunde gândurile în loc să le comunice”.

Prin urmare, în timp ce folosim limbajul, lucru care constituie o necesitate, ar trebui să fim conștienți de neajunsurile sale. O sugestie ar fi ca oamenii de știință să învețe să-i respecte pe poeți. De obicei, oamenii de știință își consideră propriul limbaj foarte exact, iar pe altele, inexacte, dar paradoxal, limbajul poezilor este deseori dacă nu mai exact, cel puțin mai adevărat. Uneori este chiar mai exact. De exemplu, dacă individul are suficient talent, poate spune într-un mod foarte condensat ceea ce profesorul spune în zece pagini. Următoarea povestire, atribuită lui Lincoln Steffens (în Baker, 1945, p. 222), ilustrează această idee.

Satana și cu mine, spuse Steffenes, ne plimbam pe Fifth Avenue când am văzut un bărbat oprindu-se brusc și culegând o

---

tele pentru a face paralele, a construi figuri de stil, noi combinații de cuvinte și așa mai departe, cu ajutorul cărora speră să-i declanșeze cititorului o experiență similară, chiar dacă nu pot descrie experiența în sine pe care au trăit-o ei înșiși. Faptul că uneori reușesc este pur și simplu un miracol.

bucățiță de Adevăr din aer — chiar din aer — o bucățiță de Adevărul viu.

— Ai văzut? I-am întrebat pe Satana. Nu te îngrijorează? Nu știi că este suficient pentru a te distruge?

— Ba da, dar nu-mi fac griji. Am să-ți spun de ce. Acum este un lucru frumos și viu, dar omul îi va da mai întâi un nume, apoi îl va organiza, și atunci acest lucru va muri. Dacă l-ar lăsa să trăiască și l-ar trăi, m-ar distruge. Nu sunt deloc îngrijorat.

O altă caracteristică a limbajului (sau cel puțin a unor cuvinte) care creează probleme este aceea că se află în afara timpului și spațiului. Pe o perioadă de o mie de ani, cuvântul Anglia nu se dezvoltă, nu îmbătrânește, nu se dezvoltă, nu evoluează și nu se schimbă, spre deosebire de națiunea engleză în sine. Și totuși astfel de cuvinte sunt tot ce avem la îndemână pentru a descrie evenimentele care se petrec în spațiu și timp. Ce înseamnă „Anglia va exista întotdeauna”? Cum spune Johnson: „Degetul activ a realității scrie mai repede decât poate limba articula. Structura limbajului este mai puțin fluidă decât cea a realității. Așa cum tunetul pe care îl auzim a încetat să mai bubueie, la fel, realitatea despre care vorbim nu mai există.” (Johnson, 1946, p. 119)

## Teoria

Teoriile construite pe baza categoriilor abstractizează întotdeauna, adică scot în evidență anumite calități ale fenomenelor ca fiind mai importante decât altele sau, cel puțin, mai demne de atenție. Ca urmare, orice astfel de teorie și, de fapt, orice altă abstracțiune va tinde să minimalizeze, să ignore sau să treacă cu vederea unele însușiri ale fenomenelor, adică va omite o parte din adevăr. Datorită acestor principii de respingere și selecție, nu trebuie să ne așteptăm ca o teorie să ofere mai mult decât o viziune parțială, de un subiectivism pragmatic asupra lumii. Este probabil la fel de adevărat că toate teoriile combinate nu oferă niciodată o imagine completă asu-

pra fenomenelor și a lumii. Întreaga bogăție subiectivă a unei experiențe este percepută mai degrabă de oamenii cu sensibilitate artistică sau afectivă decât de teoreticieni sau intelectuali. Am putea spune chiar că așa-numita experiență mistică este expresia perfectă și extremă a acestui fel de apreciere deplină a tuturor caracteristicilor unui fenomen dat.

Aceste considerații ar trebui, prin contrast, să scoată la iveală o altă caracteristică a experienței individuale, particulare, anume faptul că ea nu abstractizează. Asta nu este totuși cu a spune că este concretă în sensul dat de Goldstein. Când pacienții cu leziuni cerebrale se comportă concret, ei de fapt *nu* văd toate caracteristicile senzoriale ale unui obiect sau ale unei experiențe. Ei văd și sunt capabili să vadă numai una dintre aceste caracteristici, cea determinată de contextul dat; de exemplu, o sticlă de vin este numai o sticlă de vin și nimic altceva, nu este, de exemplu, o armă, un obiect decorativ, un *presse-papier* sau un extingtor. Dacă definim abstractizarea drept atenție selectivă acordată, din diverse motive, unora dintre nenumăratele caracteristici ale unui eveniment și nu altora, putem spune că pacienții lui Goldstein abstractizează.

Există așadar un anumit contrast între clasificarea experiențelor și aprecierea lor, între folosirea și savurarea lor, între cunoașterea lor într-un fel și cunoașterea lor în altul. Toți cei care au scris despre experiențele mistice sau religioase au subliniat acest lucru cum puțini psihologi au făcut-o. De exemplu, Aldous Huxley spune: „Pe măsură ce individul se dezvoltă, crește, cunoașterea sa capătă o formă mai conceptuală și sistematică, iar conținutul său faptic, utilitar crește enorm. Dar aceste câștiguri sunt contrabalansate de o anumită deteriorare a înțelegerii imediate, o tocire și o pierdere a puterii intuiției.” (1944, vii).<sup>53</sup>

Oricum, din moment ce aprecierea nu este în nici un caz singura noastră relație cu natura, fiind de fapt cea mai puțin

<sup>53</sup> Pentru mai multe referințe asupra misticismului, vezi Aldous Huxley *The Perennial Philosophy* (1944) și William James, *The Varieties of Religious Experience* (1958).

presantă din punct de vedere biologic dintre toate aceste relații, nu trebuie să ne plasăm în poziția nesăbuită de a stigmatiza teoriile și abstracțiunile din cauza pericolelor pe care le presupun. Avantajele pe care le oferă sunt uriașe și evidente, în special din punctul de vedere al comunicării și al manipularii practice a lumii. Dacă ar sta în atribuțiile noastre să facem recomandări, am spune probabil următoarele: procesele cognitive obișnuite ale intelectualului activ, ale omului de știință și așa mai departe pot deveni și mai puternice decât sunt deja dacă ne amintim că ele nu constituie singurele arme posibile din arsenalul cercetătorilor. Mai există și altele. Dacă acestea au fost atribuite în mod obișnuit poetului și artistului, asta s-a întâmplat pentru că nu s-a înțeles că aceste stiluri de cogniție neglijate oferă accesul la acea porțiune din lumea reală ascunsă pentru intelectualul care lucrează numai cu abstracțiuni.

Mai mult, așa cum vom vedea în capitolul 18, teoretizarea de tip holistic este, de asemenea, posibilă; în contextul ei, lucrurile nu mai sunt disecate și separate unul de altul, ci sunt văzute intacte, în interacțiunile lor ca fațete ale unui întreg, conținute în acesta, văzute ca siluete pe un fundal sau mărite în diferite grade.

## Capitolul 18

# O abordare holistică a psihologiei<sup>54</sup>

## Abordarea holistic-dinamică

### *Componenta psihologică fundamentală*

E greu de spus în ce constă componenta psihologică fundamentală, dar e ușor de spus în ce nu constă. Au existat ne-numărate încercări de tipul „nimic în afară de”, dar toate eforturile reduccioniste au eșuat. Componenta psihologică fundamentală, știm acum, nu este o contracție musculară, nici un reflex, nici o senzație elementară, nici un neuron, nici măcar un element comportamental exterior observabil. Este o unitate mult mai mare, și tot mai mulți psihologi sunt de părere că este cel puțin de mărimea unui act adaptativ sau de con-

<sup>54</sup> Acest capitol prezintă un set de concluzii teoretice care decurg direct din cercetările asupra rolurilor stimei de sine și securității în organizarea personalității umane. Concluziile sunt sprijinite de următoarele lucrări și teste:

The authoritarian character structure, *J. Social Psychol.*, 1943, 18, 401-411.  
A clinically derived test for measuring psychological security-insecurity, *J. Gen. Psychol.*, 1945, 33, 21-51 (cu E. Birsh, E. Stein și I. Honigmann). Publicat de Consulting Psychologist Press, Palo Alto, Calif., 1952.

Comments on Prof. McClelland's paper. În M.R. Jones (coord.), *Nebraska Symposium on Motivation*, 1955, Lincoln: Nebraska University Press, 1955.

fruntare cu situația, care implică în mod necesar un organism, o situație și un scop sau un obiectiv. În lumina a ceea ce am spus despre reacțiile nemotivate și despre exprimarea pură, chiar și această idee pare prea limitată.

Într-un cuvânt, ajungem la concluzia paradoxală potrivit căreia componenta fundamentală a psihologiei constă în complexitatea inițială pe care psihologii s-au apucat s-o analizeze împărțind-o în elemente sau unități fundamentale. Dacă alegem să folosim conceptul de realitate fundamentală, acesta este cu siguranță un tip aparte de concept, pentru că se referă la un complex de elemente și nu la unul singur, la întreg și nu o parte.

Cumpănind asupra acestui paradox, vom înțelege în scurt timp că a căuta o componentă fundamentală constituie reflexia unei întregi viziuni asupra lumii, o filosofie științifică ce postulează o lume atomistă — o lume în care lucrurile complexe sunt făcute din elemente simple. Prima sarcină a unui astfel de om de știință este, așadar, să reducă așa-numitul complex la așa-numitul simplu. Acest lucru se realizează prin ana-

---

The dominance drive as a determiner of the social and sexual behavior of infra-human primates, I, II, III, IV, *J. Gen. Psychol.*, 1936, 48, 261-277; 278-309 (cu S. Flanzbaum); 310-338; 1936, 49, 161-198.

Dominance-feeling, behavior, and status, *Psychol. Rev.*, 1937, 44, 404-429

Dominance-feeling, personality, and social behavior in women, *J. Social Psychol.*, 1939, 10, 3-39.

Dominance-quality and social behavior in infra-human primates, *J. Social Psychol.*, 1940, 11, 313-324.

The dynamics of psychological security-insecurity, *Character and Pers.*, 1942, 10, 331-334.

Individual psychology and the social behavior of monkeys and apes, *Int. J. Psychol.*, 1935, 1, 47-59.

Liberal leadership and personality, *Freedom*, 1942, 2, 27-30.

Some parallels between the dominance and sexual behavior of monkeys and the fantasies of patients in psychotherapy, *J. Nervous Mental Disease*, 1960, 131, 202-212 (cu H. Rand și S. Newman).

Self-esteem (dominance-feeling) and sexuality in women, *J. Social Psychol.*, 1942, 16, 259-294.

A test for dominance-feeling (self-esteem) in women, *J. Social Psychol.*, 1940, 12, 255-270.

liză, prin delimitarea din ce în ce mai exactă, până se ajunge la ireductibil. E o sarcină care a fost îndeplinită cu destul de mult succes în alte domenii ale științei, cel puțin pentru o vreme. În psihologie însă nu s-a întâmplat același lucru.

Această concluzie expune natura esențialmente teoretică a întregului efort reductiv. Trebuie să se înțeleagă că acest efort *nu* ține de natura esențială a științei în general. Este pur și simplu reflexia sau implicarea în știință a unei concepții atomiste, mecanice, despre lume, pe care avem acum motive întemeiate să o punem sub semnul întrebării. În consecință, atacul la adresa demersurilor reductive nu este un atac la adresa științei în general, ci una dintre posibilele atitudini față de știință. Ne rămâne totuși problema inițială, cea de la care am plecat. Să o reformulăm acum, nu sub forma întrebării „Care este componenta fundamentală (ireductibilă) a psihologiei?“, ci „Care este obiectul de studiu al psihologiei?“ și „Care este natura datelor din psihologie și cum pot fi ele studiate?“

### *Metodologia holistică*

Cum ar trebui să-i studiem pe indivizi, dacă nu reducându-i la „părțile simple“ din care sunt alcătuiți? Se poate demonstra că problema este mult mai simplă decât consideră unii care resping efortul reductiv.

Este necesar să înțelegem mai întâi că obiecția nu este adusă analizei în general, ci doar unui anumit tip de analiză, pe care l-am numit reducție. Nu e deloc necesar să se nege validitatea conceptelor de analiză, de părți componente și altele similare. Trebuie pur și simplu să redefinim aceste concepte, astfel încât ele să ne permită demersuri mai valide și mai rodnice.

Dacă luăm un exemplu, cum ar fi roșitul, tremuratul sau bâlbâitul, e ușor de văzut că putem studia acest comportament în două moduri diferite. Pe de o parte, îl putem studia ca și cum ar fi un fenomen izolat, distinct, de sine stătător și inteligibil în sine. Pe de altă parte, îl putem studia ca pe o expresie a unui organism întreg, încercând să-l înțelegem în toată bo-



găția de interacțiuni cu organismul și cu alte expresii ale lui. Distincția poate fi clarificată și mai mult dacă facem analogia cu cele două moduri posibile de a studia un organ, precum stomacul: (1) poate fi tăiat, scos din cadavru și pus pe masa de disecție sau (2) poate fi studiat *in situ*, adică în cadrul organismului viu, funcțional. Rezultatele obținute pe aceste căi diferă în mai multe privințe, consideră astăzi anumiți. Cunoștințele obținute prin intermediul celei de-a doua modalități sunt mai valide și mai utile decât cele obținute prin echivalentul tehnicilor *in vitro*. Bineînțeles că disecția și studierea izolată a organului nu sunt stigmatizate de anumiți din ziua de azi. Aceste tehnici sunt folosite, dar numai pe fundalul vast al cunoașterii *in situ*, al cunoașterii faptului că organismul uman nu este o colecție de organe separate și al înțelegerii faptului că organizarea lor în cadavru nu coincide cu cea din corpul viu. Pe scurt, anumiți fac tot ce se făcea în trecut, dar (1) atitudinea lor este diferită și (2) fac mai mult decât atât — folosesc și alte tehnici în afara celor tradiționale.

La fel ne putem întoarce și noi la studierea personalității cu două atitudini diferite. Putem considera fie că studiem o entitate distinctă, fie că studiem o parte dintr-un întreg. Prima metodă s-ar putea numi reductiv-analitică. Pe cea de-a doua am putea-o numi holist-analitică. O caracteristică esențială a analizei holistice a personalității în practica propriu-zisă este aceea că putem porni de la un studiu preliminar sau o înțelegere preliminară a organismului ca întreg, iar apoi putem trece la studierea rolului pe care îl joacă o parte dată din întreg în organizarea și dinamica întregului organism.

În cele două serii de cercetări pe care se bazează acest capitol (studii asupra sindromului stimei de sine și asupra sindromului securității) s-a utilizat această metodă holist-analitică. De fapt, aceste rezultate ar putea fi formulate nu atât ca studii asupra stimei de sine sau securității în sine, cât ca studii asupra rolului stimei de sine sau al securității la nivelul personalității ca întreg. Din punct de vedere metodologic, aceasta înseamnă că autorul a considerat necesar să înțeleagă fiecare subiect ca pe un individ întreg, funcțional,

care se adaptează, înainte de a încerca să afle în mod special date despre stima de sine a subiectului. Astfel, înainte de a se pune orice întrebare specifică privind stima de sine, s-au explorat relațiile subiectului cu familia sa, genul de subcultură căreia îi aparținea, stilul general de adaptare la problemele principale ale vieții, speranțele, idealurile, frustrările și conflictele sale. Această procedură a continuat până când autorul a considerat că-l înțelege pe subiect cât de bine se putea cu ajutorul tehnicilor simple folosite. Abia atunci a considerat că poate înțelege semnificația psihologică reală în ceea ce privește stima de sine a anumitor frânturi de comportament.

Putem oferi exemple în sprijinul necesității obținerii acestor informații de fundal pentru a interpreta corect un anumit comportament. În general, oamenii cu stimă de sine scăzută sunt mai religioși decât cei cu stimă de sine ridicată, dar există evident mulți alți factori determinanți ai religiozității. Pentru a descoperi dacă, la un anumit individ, sentimentul religios ține de necesitatea de a apela la o altă sursă de putere, trebuie să știm care este pregătirea sa religioasă, care sunt influențele externe pro și contra religiei care acționează asupra sa, dacă sentimentul religios este superficial sau profund, dacă este exterior sau sincer. Pe scurt, trebuie să înțelegem ce înseamnă religia pentru individ. Astfel, oamenii care merg la biserică în mod regulat pot fi de fapt evaluați ca fiind mai puțin religioși decât cei care nu merg la biserică deloc, pentru că (1) merg la biserică pentru a evita izolarea socială, (2) merg pentru a le face pe plac părinților, (3) religia reprezintă pentru ei nu smerenie, ci un instrument de dominare a celorlalți, (4) mersul la biserică îi marchează ca membri ai unui grup superior sau (5) ca în cazul tatălui lui Clarence Day, „este bine pentru masele ignorante, așa că trebuie să mă supun“, și așa mai departe. Ar putea ca într-un sens dinamic să nu fie deloc religioși, și totuși să se comporte ca și cum ar fi. E evident că trebuie să știm ce înseamnă religia pentru ei ca indivizi înainte de a-i putea stabili rolul în cadrul personalității. Simplul comportament de a merge la biserică poa-

te însemna practic orice și, prin urmare, pentru noi poate să nu însemne nimic.

Un alt exemplu, poate mai izbitor, pentru că același comportament poate să însemne lucruri total opuse din punct de vedere psihologic, este cel al radicalismului politico-economic. Dacă acesta este considerat *per se*, adică din perspectivă comportamentală, distinct, scos din context, ajungem la cele mai nedumeritoare rezultate când îi studiem relația cu sentimentele de securitate. Unii indivizi radicali se află la extrema securității, iar alții, la extrema insecurității. Dar dacă analizăm radicalismul în context, devine limpede că unii oameni îl adoptă pentru că nu le convine viața pe care o trăiesc, pentru că sunt plini de amărăciune, dezamăgiți sau frustrați, pentru că nu au ce au alții. Studierea atentă a acestor oameni ne arată că ei sunt foarte ostili față de oameni în general, uneori conștient, alteori inconștient. S-a spus pe bună dreptate despre acest gen de oameni că au tendința de a-și percepe dificultățile personale drept o criză mondială.

Dar există și un alt tip de radical, care este un cu totul alt *gen* de individ, deși votează, se comportă și vorbește la fel ca cei pe care tocmai i-am descris. Pentru astfel de oameni însă, radicalismul poate avea o motivație sau semnificație complet diferită, chiar opusă. Ei se simt în siguranță, fericiți, mulțumiți, însă din dragostea profundă față de semenii, se simt îndemnați să-i ajute pe cei mai puțin norocoși, să lupte împotriva nedreptății, chiar dacă ea nu îi afectează direct. Astfel de oameni își pot exprima acest imbold într-o mulțime de feluri: prin filantropie personală, predici religioase, activitate profesorală plină de răbdare sau activitatea politică radicală. Convingerile lor politice sunt în general independente de fluctuațiile venitului, problemelor personale și așa mai departe.

Pe scurt, radicalismul este o formă de exprimare ce poate veni din motivații profunde complet diferite, din partea unor tipuri de structură caracterială total opuse. La unii, ea poate izvorî în principal din ura pe care o simte individul față de se-

menii săi, la alții poate izvorî în principal din iubirea față de semenii. Dacă radicalismul este studiat în sine, e extrem de improbabil că se va ajunge la o astfel de concluzie.<sup>55</sup>

Punctul de vedere general avansat aici este holistic, nu atomist, funcțional, nu taxonomic, dinamic, nu static, dinamic, nu cauzal, orientat spre scop, nu mecanic. Am descoperit că cei care gândesc dinamic, reușesc cu mai mare ușurință și naturalețe să gândească holistic și nu atomist, orientat spre scop și nu mecanic și așa mai departe. Vom numi acest punct de vedere holist-dinamic. Ar putea să se numească de asemenea organic, în sensul propus de Goldstein (1939, 1940).

În opoziție cu această interpretare se află un punct de vedere organizat și unitar care este în același timp atomist, taxonomic, static, cauzal și mecanic. Pentru gânditorul atomist este mai firesc să gândească static, nu dinamic, mecanic, nu orientat spre scop și așa mai departe. Acest punct de vedere general îl vom numi în mod arbitrar general-atomist. Nu avem nici o îndoială că se poate demonstra nu numai că aceste viziuni parțiale *tind* să se combine, ci și că ele *trebuie* în mod logic să se combine.

### *Limitele teoriilor cauzalității*

Ajunși aici, sunt necesare câteva remarci speciale legate de conceptul de cauzalitate, din moment ce el constituie un aspect al teoriei general-atomiste care ne pare a avea o impor-

<sup>55</sup> O tehnică holistică destul de frecvent folosită (dar neetichetată ca atare în mod normal) este cea a iterării folosite în construirea testelor de personalitate. Eu însumi am folosit această tehnică atunci când am investigat sindroamele de personalitate. Pornind de la un întreg pe care îl intuim destul de neclar, îi analizăm structura, împărțind-o în subdiviziuni, părți și așa mai departe. În urma acestei analize, descoperim lipsuri ale imaginii noastre inițiale a întregului. Întregul este atunci reorganizat, redefinit și reformulat mai exact și mai eficient și este iarăși supus analizei. Noua analiză face posibilă o concepție mai bună, mai precisă asupra întregului, și așa mai departe.

tanță decisivă și pe care autorii de lucrări de psihologie l-au tratat superficial sau chiar l-au neglijat complet. Acest concept se află în miezul perspectivei general-atomiste și este o consecință firească, chiar necesară a sa. Dacă privim lumea ca pe o multitudine de entități independente, rămâne, cu toate acestea, de rezolvat realitatea de netăgăduit că aceste entități trebuie totuși să interacționeze unele cu altele. Prima încercare de a rezolva aceste probleme dă naștere noțiunii de cauzalitate simplă, de tip „ciocnirea bilelor de biliard”, potrivit căreia un obiect separat acționează asupra altui obiect separat, dar entitățile implicate își păstrează identitatea proprie. Un astfel de punct de vedere este ușor de susținut și de fapt a părut singurul, atâta vreme cât vechea fizică a stat la baza teoriei noastre despre lume. Dar progresele din fizică și chimie au făcut necesare unele modificări. De exemplu, astăzi se folosește ideea mai sofisticată de cauzalitate multiplă. Se admite că interacțiunile existente în lume sunt prea complexe, prea alambicate pentru a putea fi descrise în același mod în care descriem ciocnirea bilelor pe masa de biliard. Dar răspunsul este cel mai des complicarea noțiunii inițiale, nu restructurarea ei. În loc de o singură cauză există mai multe, dar ele sunt considerate a acționa în același fel: separat și independent una de cealaltă. Bila de biliard nu mai este acum lovită de o alta, ci de zece în același timp, și trebuie doar să folosim o aritmetică mai complexă pentru a înțelege ce se întâmplă. Procedura esențială rămâne în continuare adunarea mai multor entități distincte într-o „sumă-și”, pentru a folosi sintagma lui Wertheimer. Nu se consideră că ar fi necesară vreo schimbare în perspectiva fundamentală asupra întâmplărilor complexe. Oricât de complex ar fi fenomenul, nu se petrece nimic în esență nou. Astfel, noțiunea de cauză este extinsă tot mai mult, pentru a se potrivi cu noile necesități, până când uneori pare a avea doar o relație pur istorică cu vechiul concept. De fapt însă, oricât de diferite ar părea, ele rămân în esență aceleași, din moment ce continuă să reflecte aceeași concepție despre lume.

Teoria cauzalității eșuează cel mai drastic în privința datelor privind personalitatea. E ușor de demonstrat că în orice

sindrom de personalitate există și alte relații în afară de cea cauzală. Altfel spus, dacă ar trebui să folosim vocabularul cauzalității, ar trebui să spunem că fiecare parte a sindromului este deopotrivă cauză și efect pentru fiecare altă parte, ca și pentru orice grupare a acestor părți și, mai mult, ar trebui să spunem că fiecare parte este deopotrivă cauză și efect pentru întregul din care face parte. O astfel de concluzie absurdă este singura posibilă dacă folosim numai conceptul cauzalității. Chiar dacă introducem în discuție conceptele mai noi de cauzalitate circulară și reversibilă, nu putem descrie complet relațiile de la nivelul sindromului și nici relațiile părții cu întregul.

Acesta nu este singurul neajuns al vocabularului cauzalității cu care trebuie să ne confruntăm. Mai este și dificila problemă a descrierii interacțiunii sau a relațiilor reciproce dintre un sindrom ca întreg și toate forțele care îl influențează din „exterior”. S-a demonstrat de exemplu că sindromul stimei de sine tinde să se modifice ca întreg. Dacă încercăm să schimbăm bălbâiala lui Johnny și ne ocupăm doar de această problemă, avem șanse foarte mari de a descoperi (1) că nu am schimbat absolut nimic sau (2) că am schimbat nu doar bălbâiala lui Johnny, ci și stima sa de sine sau chiar pe Johnny ca persoană. Influențele exterioare tind de obicei să schimbe întreaga ființă umană, nu numai o parte sau o frântură din ea.

Există în această situație și alte ciudățenii care împiedică descrierea cu ajutorul vocabularului obișnuit al cauzalității. Există mai ales un fenomen deosebit de greu de descris. Cel mai bine l-am putut formula astfel: lucrurile se petrec ca și când organismul (sau oricare alt sindrom) „înghite cauza, o digeră și emite efectul”. Când un stimul, să spunem o experiență traumatică, afectează personalitatea, experiența are anumite consecințe. Dar ele nu se află practic niciodată într-o relație față în față sau în linie dreaptă cu experiența cauzală inițială. Ceea ce se întâmplă de fapt este că experiența, dacă a fost eficientă, schimbă întreaga personalitate. Această personalitate, diferită de cum fusese înainte, se exprimă și se comportă altfel decât înainte. Să presupunem că efectul ar fi agra-

varea unui tic nervos al feței. Se datorează această agravare cu 10% experienței traumatice? Dacă spunem că da, se poate demonstra că trebuie, dacă dorim să rămânem consecvenți, să spunem că oricare alt stimul eficient care a acționat vreodată asupra organismului a cauzat de asemenea această agravare a ticului cu 10%. Căci fiecare experiență este asimilată în organism, în același fel în care hrana este digerată și devine, prin asimilare, parte din organism. Este sandwichul pe care l-am mâncat acum o oră cauza cuvintelor pe care le scriu acum sau răspunzătoare este cafeaua sau ceea ce am mâncat ieri, ori poate lecția de scriere pe care am primit-o cu ani în urmă sau cartea citită acum o săptămână?

Ar părea evident, de bună seamă, că orice acțiune expresivă importantă, cum ar fi scrierea unei lucrări pe o temă pentru care autorul are un mare interes, nu este cauzată de nimic anume, ci este o expresie sau o creație a întregii personalități, de fapt un efect a tot ceea ce i s-a întâmplat. Ar părea la fel de firesc ca psihologul să gândească că stimulul sau cauza sunt asimilate de personalitate datorită unei readaptări a acesteia cum ar fi să se gândească la lovirea și împingerea organismului. Rezultatul final aici n-ar fi însă o cauză și un efect care rămân separate, ci pur și simplu o nouă personalitate (indiferent cât de mică este schimbarea).

Un alt mod de a demonstra inadecvarea noțiunilor convenționale de cauză și efect în psihologie ar fi să arătăm că organismul nu este un agent pasiv, căruia stimulii sau cauzele îi *fac* ceva, ci unul activ, care intră într-o relație mutuală complexă cu cauza, pe care o modifică la rândul său. Pentru cititorii de literatură psihanalitică, această afirmație este un loc comun; este necesar să le amintim doar faptul că putem fi orbi față de stimuli, îi putem distorsiona, reconstrui sau remodela dacă sunt distorsionați. Putem să-i evităm sau să-i căutăm. Putem să-i cernem și să alegem dintre ei. Sau chiar îi putem crea, la nevoie.

Conceptul de cauzalitate se clădește pe premisa unei lumi atomiste, în care entitățile rămân distincte chiar dacă interacționează. Personalitatea însă nu este izolată de expresiile sale,

de efectele sale sau de stimulii care acționează asupra ei (cauze); în concluzie, cel puțin în contextul psihologiei, cauzalitatea trebuie înlocuită cu altă concepție.<sup>56</sup> Această concepție — holist-dinamică — nu poate fi enunțată simplu, din moment ce presupune o reorganizare fundamentală a punctului de vedere, ci trebuie dezvoltată pas cu pas.

## Conceptul de sindrom al personalității

Dacă este posibil un tip de analiză mai valid, cum putem înainta în acest studiu al organismului ca întreg? Este clar că răspunsul la această întrebare trebuie să se bazeze pe natura organizării datelor ce vor fi analizate, iar următoarea întrebare trebuie să fie: „Cum este organizată personalitatea?” Înainte de a răspunde propriu-zis la această întrebare trebuie să analizăm conceptul de sindrom.

### *Accepțiunea medicală*

În încercarea de a descrie natura intercorelată a personalității, am împrumutat din medicină termenul *sindrom*. În acest domeniu este folosit pentru a exprima un complex de simptome care apar de obicei împreună și cărora li s-a dat prin urmare o denumire unificatoare. Folosit astfel, cuvântul are deopo-

<sup>56</sup> Oamenii de știință și filosofi de astăzi mai sofisticăți au înlocuit noțiunea de cauzalitate cu o interpretare din perspectiva relațiilor „funcționale”, adică „A este o funcție a lui B” sau „Dacă A, atunci B”. După părerea noastră, procedând astfel au renunțat la aspectele nucleare ale conceptului de cauză, adică la necesitate și la acțiunea exercitată. Coeficienții de corelație simpli, liniari sunt exemple de afirmații funcționale, folosite însă deseori în *contrast* cu relațiile de tip cauză-efect. Nu ajută la nimic să păstrăm cuvântul *cauză* dacă el sfârșește prin a exprima exact opusul a ceea ce însemna inițial. Oricum, ne rămâne problema relațiilor necesare sau intrinseci și a modurilor în care se produce schimbarea. Aceste probleme trebuie rezolvate, și nu abandonate, negate sau desființate.



trivă neajunsuri și avantaje. În primul rând, denotă mai degrabă boala și anormalitatea decât sănătatea și normalitatea. Nu îl vom folosi în nici un sens special de acest tip, ci îl vom considera un concept general, care se referă numai la un anumit tip de organizare, fără referire la „valoarea” acestei organizări.

Mai mult decât atât, în medicină, cuvântul a fost deseori folosit într-un sens pur aditiv, ca listă de simptome și nu decât un grup de simptome interdependente organizat, structurat. Noi îl vom folosi, firește, în acest din urmă sens. În fine, a fost folosit în medicină și într-un context cauzal. Se considera că orice sindrom are o singură cauză probabilă. O dată ce se descoperea ceva de acest gen, ca de exemplu microorganismul în tuberculoză, cercetătorii tindeau să se mulțumească cu atât și să-și considere munca încheiată. Procedând astfel, au neglijat multe probleme pe care noi trebuie să le considerăm esențiale. Exemple de astfel de probleme sunt (1) faptul că tuberculoza nu apare mai des, în ciuda ubicuității bacilului său, (2) lipsa frecventă a multora dintre simptomele sindromului, (3) caracterul interschimbabil al acestor simptome, (4) faptul că boala poate lua forme mai blânde sau mai grave la diferiți bolnavi, fără ca acest lucru să poată fi anticipat și explicat, și așa mai departe. Pe scurt, ar trebui să cerem studierea *tuturor* factorilor implicați în declanșarea tuberculozei, nu numai pe cel mai spectaculos sau cel mai puternic.

Definiția preliminară pe care o dăm sindromului personalității este aceea de complex structurat și organizat de elemente specifice în aparență izolate (comportamente, gânduri, impulsuri de acțiune, percepții, etc.) care însă, la o studiere atentă și validă, se constată că au o unitate comună care poate fi numită în diferite moduri: sens dinamic, expresie, „aromă”, funcție sau scop similar.

### *Părți interschimbabile dinamice*

Din moment ce aceste trăsături distincte au aceeași sursă, funcție sau scop, ele sunt interschimbabile și ar putea fi consi-

derate sinonime din punct de vedere psihic (toate „spun același lucru”). De exemplu, crizele de furie ale unui copil și enurezisul altuia pot avea aceeași cauză, de exemplu respingerea, și pot fi încercări de a atinge același scop, de exemplu a obține atenția sau afecțiunea mamei. Astfel, deși sunt diferite din punct de vedere comportamental, ele pot fi identice din punct de vedere dinamic.<sup>57</sup>

Într-un sindrom avem un grup de trăiri afective și conduite care par diferite din punct de vedere comportamental sau cel puțin au nume diferite, însă care se suprapun, se împletesc, sunt interdependente și se poate spune că sunt sinonime din punct de vedere dinamic. Putem prin urmare să le studiem fie în diversitatea lor, ca părți sau elemente specifice, fie în ansamblul sau unitatea lor. Problema limbajului este una dificilă în această privință. Cum să etichetăm această unitate în diversitate? Existe mai multe posibilități.

### *Aroma personalității*

Putem introduce conceptul de „aromă psihică” folosind ca exemplu un fel de mâncare alcătuit din elemente diferite și care are totuși un caracter propriu (de pildă supă, tocana, ghiveciul etc.).<sup>58</sup> Tocana este un amestec de mai multe ingrediente, dar are aroma ei unică. Aceasta pătrunde în toate ingredientele tocanii și se poate vorbi despre ea izolat de acestea. Or, dacă luăm fizionomia umană, ne dăm

<sup>57</sup> Caracterul interschimbabil poate fi definit în acești termeni ai diferenței comportamentale și similitudinii dinamice a scopului. Poate fi, de asemenea, definit și în termeni de probabilitate. Dacă simptomele *a* și *b* au aceeași probabilitate de a se regăsi în sindromul *X* într-un caz individual, ele pot fi numite interschimbabile.

<sup>58</sup> „A trebuit să spun povestea nu așa cum tragi o linie de la stânga la dreapta, marcând nașterea în stânga și moartea în dreapta, ci așa cum meditezi învârtind la nesfârșit o relicvă în mâini.” (Taggard, 1934, pag. 15)

seama imediat că un bărbat poate avea un nas deformat, ochii prea mici, urechile prea mari și să fie chiar și așa arătos (o vorbă de duh spune „Are o față urâtă, dar lui îi stă bine“). Și în acest caz putem lua în considerare fie elementele izolate luate ca sumă, fie întregul care, deși compus din părți, are totuși o „aromă“ diferită de orice contribuție pe care o aduce întregului una dintre componentele sale. De aici putem desprinde definiția sindromului ca organizare a unor diversități care au o aromă psihică comună.

### *Semnificația psihică*

O a doua abordare a problemei definițiilor s-ar putea face din perspectiva semnificației psihice, un concept îndelung vehiculat în psihopatologia dinamică actuală. Când se spune că simptomele bolii au aceeași semnificație (transpirația nocturnă, pierderea în greutate, anumite sunete în respirație indică toate tuberculoza), asta presupune că ele sunt expresii diferite ale cauzei prezumtive unificatoare menționate mai sus. Or, în teoriile psihologice, simptomele sentimentului de izolare sau de respingere semnaleză amândouă nesiguranța, pentru că sunt privite ca fiind incluse în acest concept mai larg. Cu alte cuvinte, două simptome vor însemna același lucru dacă sunt fac parte amândouă din același întreg. Un sindrom poate fi atunci definit într-o manieră într-o câțva circulară drept un set organizat de diversități, toate purtând aceeași semnificație psihică. Conceptele de caracter interschimbabil, aromă și semnificație, oricât ar fi de utile (de exemplu în descrierea tiparului unei culturi), prezintă anumite dificultăți teoretice și practice care impun căutarea unei formulări mai satisfăcătoare. Unele dintre aceste dificultăți pot fi surmontate dacă introducem în considerațiile noastre conceptele funcționale de motivație, obiective, scopuri sau țeluri de confruntare cu situația. (Dar rezolvarea altor probleme necesită introducerea conceptului de exprimare sau de nemotivare.)

*Reacția la o problemă*

Din punctul de vedere al psihologiei funcționale, organismul ca întreg se confruntă mereu cu probleme de un fel sau altul și încearcă să le rezolve în diferite moduri permise de natura sa, de cultură și de realitatea exterioară. Ca urmare, principiul-cheie sau punctul central al organizării personalității este văzut de psihologul funcționalist din perspectiva reacțiilor organismului într-o o lume plină de probleme. Altfel spus, organizarea personalității trebuie înțeleasă din perspectiva confruntării cu problemele și a ceea ce întreprinde ea în privința lor. Prin urmare, comportamentele cele mai organizate trebuie să reacționeze cumva la ceva anume.<sup>59</sup> Într-o discuție despre sindroamele personalității ar trebui deci să caracterizăm două tipuri de comportamente ca aparținând aceleiași sindrom dacă ele se confruntă în același mod o anumită problemă, altfel spus dacă fac același lucru în legătură cu o aceeași situație dată. Prin urmare, am putea spune despre sindromul stimei de sine că reprezintă răspunsul organizat al organismului la problema obținerii, pierderii, păstrării și apărării stimei de sine și, la fel, despre sindromul securității că reprezintă răspunsul organismului la problema câștigării, pierderii și păstrării iubirii celorlalți.

Ceea ce avem aici nu este un răspuns final simplu, fapt dovedit de constatarea frecvent făcută că atunci când un comportament este analizat dinamic, el se dovedește a avea nu doar un scop de confruntare cu situația, ci mai multe. De asemenea, organismul are de obicei mai mult de o singură soluție la o problemă importantă de viață.

Putem adăuga totodată că, lăsând la o parte datele despre exprimarea caracterului, scopul nu poate fi considerat în nici un caz o caracteristică principală a *tuturor* sindroamelor.

Nu putem vorbi despre scopul unei organizări a lumii exterioare organismului. Psihologii gestaliști au demonstrat din

<sup>59</sup> Pentru excepții de la această regulă vezi capitolul 6, „Comportamentul nemotivat“.

plin ubicuitatea organizării în materialele percepute, învățate sau procesate. Bineînțeles, nu putem spune că toate aceste materiale au scopuri de confruntare cu situația, în sensul în care folosim noi expresia.

În general, putem spune că psihologii gestaltiști au fost de acord cu definiția inițială a lui Wertheimer că un întreg are semnificație atunci când între părțile sale există o dependență reciprocă demonstrabilă; există unele similarități evidente între definiția dată de noi sindromului și diversele definiții ale psihologilor gestaltiști precum Wertheimer, Köhler, Koffka și alții. Cele două criterii Ehrenfels își găsesc și ele corespondență în definiția noastră.

### *Semnificația întregului intrinsecă în părți*

Primul criteriu al lui Ehrenfels ce descrie un fenomen psihic organizat a fost acela că stimulilor separați (de exemplu, notele unei melodii luate izolat) prezentați unui număr de persoane le va lipsi un anumit lucru care va fi perceput de individul căruia i se va prezenta totalitatea organizată a stimulilor (de exemplu, întreaga melodie). Cu alte cuvinte, întregul este altceva decât suma părților adăugate. La fel, sindromul este altceva decât suma părților sale luate în sine.<sup>60</sup> Dar există și o diferență importantă. În definiția pe care am dat-o sindromului, principala calitate ce caracterizează întregul (semnificație, aromă sau scop) poate fi sesizată în oricare dintre părțile sale dacă acestea nu sunt înțelese reductiv, ci holistic. Firește, aceasta este o afirmație teoretică și ne putem aștepta să întâmpinăm dificultăți operaționale. De cele mai multe ori vom reuși să descoperim aroma sau scopul comportamentului specific numai înțelegând întregul din care face parte. Și

<sup>60</sup> Se pune însă întrebarea dacă sindromul este altceva decât suma părților sale privite holistic. Părțile luate reduționist pot duce numai la o „sumă-și”; despre părțile unui întreg se poate însă considera că, adunate laolaltă, formează întregul organizat dacă diferiții termeni ai acestei afirmații sunt definiți într-un mod specific.

totuși, există suficiente excepții de la această regulă ca să ne convingă că scopul sau aroma sunt intrinseci deopotrivă în parte și în întreg. De exemplu, deseori putem deduce sau infera întregul dintr-o singură parte dată; de exemplu, auzim o persoană râzând o singură dată și suntem aproape siguri că se simte în nesiguranță sau putem afla foarte multe despre stima de sine a oamenilor judecând numai după hainele pe care aleg să le poarte. Bineînțeles, o astfel de judecată făcută pe baza unei singure părți este de obicei mai puțin validă decât cea făcută pe baza întregului.

### *Permutarea părților*

Cel de-al doilea criteriu Ehrenfels este cel al permutării elementelor în cadrul întregului. Astfel, o melodie își păstrează identitatea chiar când este cântată într-o altă gamă, toate notele fiind diferite în cele două cazuri. Același lucru seamănă cu caracterul interschimbabil al elementelor unui sindrom. Elemente care au același scop sunt interschimbabile sau sinonime din punct de vedere dinamic; la fel sunt și notele diferite care au același rol într-o melodie.<sup>61</sup>

### *Concentrarea pe organismul uman*

Psihologii gestaltiști s-au interesat în special de organizarea lumii fenomenale, de „domeniul” „materialelor” exterioare organismului. Totuși, așa cum a dovedit din plin Goldstein, organismul uman este cel mai înalt organizat și cel mai interdependent. Fenomenele primare ale motivației, obiectivului, scopului, exprimării și direcției sunt toate foarte vizibile în organism. O definiție a sindromului personalității din perspec-

<sup>61</sup> Vezi totuși comentariile critice ale lui Köhler asupra criteriilor Ehrenfels (1961, p. 25).

tiva scopurilor de confruntare cu situația creează posibilitatea unificării teoriilor altfel izolate ale funcționalismului, psihologiei gestaltiste, orientării spre scop (nu teleologiei), tipului de psihodinamică îmbrățișat de psihanaliști, adlerieni și așa mai departe și holismului organic al lui Goldstein. Cu alte cuvinte, dacă este bine definit, conceptul de sindrom poate constitui o bază teoretică pentru concepția unificată despre lume pe care am numit-o punctul de vedere holist-dinamic și pe care l-am pus în opoziție cu cel general-atomist.

## Caracteristici ale sindroamelor personalității

### *Caracterul interschimbabil*

Părțile unui sindrom sunt interschimbabile sau echivalente în sensul dinamic discutat în paragrafele anterioare, anume în sensul în care două părți sau simptome diferite din punct de vedere comportamental pot, din moment ce au același scop, să se înlocuiască una pe alta, să îndeplinească aceeași funcție, au aceeași probabilitate de apariție sau pot fi prezise cu aceeași probabilitate sau siguranță.

La o persoană isterică, simptomele sunt evident interschimbabile în acest sens. În cazurile clasice, un picior paralizat a putut fi „vindecat” prin hipnoză sau prin alte tehnici de sugestie, dar simptomul a fost înlocuit inevitabil mai târziu de un altul, poate paralizia unui braț. Și în scrierile lui Freud se găsesc multe exemple de echivalențe la nivelul simptomelor; de exemplu, frica de cal poate să însemne frica refulată față de tată sau să fie substituitul ei. La persoana care se simte în siguranță, toate expresiile comportamentale sunt interschimbabile, în sensul că exprimă același lucru, adică securitatea. În exemplul radicalismului în condiții de securitate personală menționat mai sus, dorința generală de a-i ajuta pe oameni poate duce *fie* la radicalism, *fie* la filantropie, bunătate față de vecini, tendința de a oferi bani cerșetorilor și vagabonzilor. Într-un caz necunoscut despre știm doar că individul se simte

în siguranță putem prezice cu un grad mare de certitudine el va manifesta o expresie *oarecare* a bunătații sau interesului social, dar nu vom putea spune cu exactitate care va fi aceasta. Astfel de simptome sau expresii echivalente pot fi considerate interschimbabile.

### *Determinarea circulară*

Cele mai bune descrieri ale acestui fenomen au venit din studiile de psihopatologie, de exemplu conceptul lui Horney (1937) de cerc vicios, care constituie un caz special de determinare circulară. Horney încearcă să descrie fluxul continuu al interacțiunilor dinamice dinăuntrul unui sindrom, în cadrul căruia oricare parte influențează mereu într-un fel sau altul toate celelalte părți și este la rândul ei influențată de toate celelalte părți, totul petrecându-se simultan.

Dependența nevrotică deplină implică așteptări ce trebuie zădărnicate. Această zădărniciere necesară stârnește furie, pe lângă cea deja existentă probabil ca urmare a recunoașterii slăbiciunii și vulnerabilității inerente dependenței depline. Însă furia tinde să fie îndreptată tocmai împotriva persoanei care constituie obiectul dependenței și cu ajutorul căreia individul speră să evite catastrofa, iar astfel de sentimente de furie duc automat la vinovăție, anxietate, frică de represalii și așa mai departe. Dar aceste stări se numără chiar printre factorii care au dat naștere nevoii de dependență deplină. Examinarea unui astfel de pacient va dovedi *în orice clipă* că acești factori coexistă într-un flux continuu și că se întăresc unul pe celălalt. Dacă o analiză genetică ar putea să arate că în timp una dintre trăsături este preponderentă față de cealaltă, o analiză dinamică nu va arăta niciodată acest lucru. Toți factorii vor fi deopotrivă cauze și efecte.

Unii indivizi ar putea încerca să-și păstreze sentimentul de siguranță adoptând o atitudine arogantă, de superioritate. Ei nu și-ar fi asumat o atare atitudine dacă nu s-ar fi simțit respinși și antipatizați (adică în nesiguranță), dar tocmai această



atitudine îi face pe oameni să-i antipatizeze și mai tare, fapt ce întărește necesitatea adoptării atitudinii arogante și așa mai departe.

Cel mai bine putem identifica acest tip de determinare circulară în prejudecățile rasiale. Indivizii ostili vor indica anumite trăsături respingătoare care să le scuze ura, dar aceste trăsături ale grupului detestat sunt aproape toate, în parte, produsul urii și respingerii.<sup>62</sup>

Dacă am folosi vocabularul mai familiar al cauzei și efectului pentru a descrie această concepție, am spune că A și B sunt cauză și efect unul pentru celălalt. Sau am putea spune că sunt reciproc dependenți, că se susțin reciproc sau că sunt variante care se întăresc una pe cealaltă.

### *Rezistența la schimbare*

Indiferent care ar fi nivelul de securitate, este la fel dificil să-l amplificăm sau să-l diminuăm. Acest fenomen este întru câtva asemănător cu ceea ce Freud numea rezistență, dar are aplicații mult mai largi și mai generale. Astfel, descoperim o anumită tendință de agățare de un anumit stil de viață atât la oamenii sănătoși, cât și la cei mai puțin sănătoși. Individul care tinde să creadă că toți oamenii sunt în esența lor buni va dovedi aceeași rezistență la schimbarea acestei convingeri ca și cel care consideră că toți oamenii sunt în esență răi. Această rezistență la schimbare ar putea fi definită operațional din perspectiva dificultății întâmpinate de psiholog atunci când încearcă să crească sau să scadă nivelul de securitate al unui om.

<sup>62</sup> „Vorbim în aceste exemple numai despre dinamica sincronică. Problema originii sau determinării sindromului ca întreg sau cum s-a născut determinarea circulară sunt chestiuni care țin de un demers istoric. Chiar dacă o astfel de analiză genetică arată că un anumit factor a fost primul din întregul lanț, acest lucru nu garantează în nici un caz că el va fi și cel mai important în analiza dinamică.” (Allport, 1961)

Sindroamele personalității pot rămâne uneori relativ constante în ciuda celor mai surprinzătoare condiții de schimbări externe. Există multe exemple de conservare a sentimentelor de securitate la emigranții care au trecut prin cele mai înfiorătoare și umilitoare experiențe. Studiile asupra moralului în zonele bombardate ne oferă, de asemenea, dovezi ale surprinzătoarei rezistențe a majorității oamenilor sănătoși la ororile externe. Statisticile arată că depresiunile economice și războaiele nu determină o creștere prea mare a numărului cazurilor de psihoză.<sup>63</sup> Schimbările survenite în sindromul securității se află de obicei foarte disproporționate față de schimbările din mediu, iar uneori se pare că nu se produce nici o schimbare la nivelul personalității.

Un emigrant german, cândva foarte bogat, a sosit în Statele Unite după ce a pierdut tot. El a fost totuși diagnosticat ca având o personalitate caracterizată de securitate. O chestionare abilă a arătat că filosofia sa privind natura umană nu suferise nici un fel de schimbare. Considera în continuare că natura umană e în esență sănătoasă și bună dacă are ocazia să se manifeste ca atare, și că întâmplările oribile la care fusese martor puteau fi explicate în diferite moduri ca un fenomen cu cauze exterioare. Intervievarea unor oameni care îl cunoscuseră în Germania au arătat că înainte de prăbușirea sa financiară era practic același om.

Multe alte exemple pot fi văzute în rezistența pacienților la psihoterapie. Uneori se poate constata la un pacient, după o perioadă de analiză, un grad surprinzător de înțelegere a bazelor

<sup>63</sup> Astfel de date sunt de obicei interpretate greșit, deoarece sunt folosite adesea pentru a respinge orice teorie a determinării culturale sau de către mediu a psihopatiei. O astfel de controversă arată pur și simplu lipsa de înțelegere a psihologiei dinamice. Adevărata afirmație care poate fi făcută este că psihopatia constituie rezultatul imediat al conflictelor și amenințărilor interne și nu al calamităților externe sau, cel puțin, că o calamitate externă are o influență dinamică asupra personalității numai în măsura în care vizează obiectivele principale ale individului și sistemul său de apărare.

false și a consecințelor nefaste ale anumitor convingeri. Chiar și așa, pacientul ar putea să se agațe de convingerile sale cu o mare tenacitate.

## Restabilirea după perturbare

Dacă nivelul unui sindrom s-a schimbat forțat, se observă deseori că modificarea este doar temporară. De exemplu, se întâmplă foarte des ca o experiență traumatizantă să aibă doar un efect trecător. Ulterior se poate produce o revenire spontană la starea inițială sau simptomele determinate de traumă pot fi anulate cu o ușurință remarcabilă (Levy, 1939). De asemenea, se poate constata uneori că această tendință a sindromului este unul dintre procesele ce fac parte dintr-un sistem mai amplu de schimbări, în care sunt implicate și tendințele altor sindroame.

Următorul caz este tipic. O femeie neinițiată sexual a fost profund șocată de prima ei experiență conjugală cu soțul ei, la fel de neștiutor. S-a văzut la ea o schimbare clară la nivelul întregului sindrom al securității, anume o diminuare de la mediu la minim. Investigația a scos la iveală o schimbare generală în aproape toate aspectele sindromului, în comportamentul său exterior, filosofia de viață, viață onirică, atitudinea față de natura umană și așa mai departe. A fost sprijinită și calmată, situația i-a fost explicată fără a se folosi termeni tehnici și i s-au acordat sfaturi simple pe parcursul a patru sau cinci ore. Treptat, ea și-a revenit, posibil datorită acestor contacte, recăpătându-și constant sentimentul de securitate, dar nu a mai atins niciodată nivelul anterior. A rămas un efect slab, dar permanent al acestei experiențe, întreținut poate și de firea cam egoistă a soțului. Mai surprinzătoare decât acest efect post-traumatic permanent a fost tendința puternică a femeii, în ciuda tuturor celor întâmplate, de a gândi și interpreta lucrurile la fel ca înainte de căsătorie. Același

tablou, al schimbării abrupte urmate de recuperare lentă, dar completă, a fost văzut cu ocazia recăsătoririi la o femeie al cărei prim soț înnebunise.

Faptul că ne așteptăm de obicei ca prietenii noștri pe care îi considerăm sănătoși să-și revină după orice fel de șoc dacă li se acordă suficient timp este un tribut adus ubicuității acestei tendințe. Moartea unei soții sau a unui copil, ruinarea financiară sau alte experiențe traumatizante primare similare pot dezechilibra puternic individul pentru o vreme, dar, de obicei, el își va reveni aproape complet. Numai o situație nefastă cronică, exterioară sau interpersonală poate determina schimbări permanente în structura caracterului sănătos.

### *Schimbări la nivelul întregului*

Această tendință, despre care am discutat deja mai sus, este probabil cea mai ușor de văzut. Dacă una dintre părțile sindromului se schimbă cât de cât, investigația de tipul potrivit va indica practic întotdeauna alte schimbări concomitente, în aceeași direcție, la nivelul altor părți ale sindromului. În multe cazuri, astfel de schimbări concomitente vor putea fi observate la aproape *toate* elementele sindromului. Motivul pentru care aceste schimbări sunt atât de des trecute cu vederea se datorează pur și simplu faptului că ele nu sunt așteptate și, în consecință, nu sunt urmărite.

Ar trebui să se sublinieze că această tendință către schimbare holistică, la fel ca toate celelalte tendințe despre care am mai vorbit, este doar atât: o tendință, nu o certitudine. Au existat cazuri în care un stimul dat a avut un efect specific, localizat, fără efecte generalizate detectabile. Aceste cazuri sunt rare dacă excludem dezechilibrele evident superficiale.

Într-un experiment rămas nepublicat din 1935 care viza creșterea stimei de sine prin mijloace exterioare, o femeie a fost în-

struită să se *comporte* agresiv în circa 20 de situații specifice și banale (de exemplu, i s-a cerut să insiste să cumpere produse de o anumită marcă, în privința căreia băcanul ei o contrazicea întotdeauna). A urmat instrucțiunile, iar trei luni mai târziu s-a realizat o amplă investigație a schimbărilor survenite în personalitatea ei.<sup>64</sup> Nu a existat nici o îndoială că survenise o creștere generalizată a stimei de sine. De exemplu, tipul viselor ei se schimbase. Femeia cumpăraseră pentru prima oară haine care să îi pună în evidență formele. Comportamentul ei sexual devenise suficient de spontan încât soțul ei să observe schimbarea. Mersese pentru prima oară să înoate împreună cu alte persoane, pe când înainte fusese prea rușinoasă ca să apară în costum de baie. În plus, se simțea mult mai sigură pe ea într-o varietate de alte situații. Aceste schimbări nu au fost sugerate, ci spontane, de a căror semnificație ea nu era deloc conștientă. Prin urmare, schimbarea *comportamentului* poate produce schimbări la nivelul personalității.

O femeie cu un grad ridicat de insecuritate, observată la câțiva ani de căsătorie foarte reușită, prezenta o creștere generală a nivelului securității. Când a fost văzută pentru prima oară (înainte de căsătorie), se simțea singură, lipsită de iubire și considera că nu merită să fie iubită. Soțul ei actual a reușit în cele din urmă să o convingă că o iubește — o sarcină dificilă în cazul unei femei marcate de insecuritate — și cei doi s-au căsătorit. Acum, ea se simțea nu numai iubită de soțul ei, ci și *demnă de iubire*. Accepta diferite relații de prietenie, când înainte îi fusese imposibil s-o facă. Ura ei generalizată față de oameni dispăruse în bună măsură. Apăruse în ea o bunățate și o blândețe de care nu dăduse dovadă când o văzusem prima oară. Anumite simptome specifice se diminuaseră sau dispăruseră, printre ele un coșmar repetat, frica de petreceri și alte adunări de oameni străini, o ușoară anxietate cronică, teama de întuneric, anumite fantasme indezirabile de putere și cruzime.

<sup>64</sup> Astăzi, această procedură ar fi considerată drept o formă de terapie comportamentală.

*Consecvența internă*

Chiar dacă o persoană se simte în general în nesiguranță, câteva comportamente, convingeri sau sentimente specifice, caracteristice securității, pot persista, din diferite motive. Astfel, deși o persoană marcată de o mare insecuritate are deseori coșmaruri repetate, vise de anxietate sau neplăcute, pentru un procent relativ mare de astfel de indivizi viața onirică nu este deosebit de neplăcută. Totuși, la astfel de indivizi, schimbările relativ de mici survenite în mediu vor da naștere la vise neplăcute. Se pare că există o presiune specifică asupra acestor elemente inconsecvente, care acționează constant pentru a le alinia cu restul manifestărilor sindromului.

Oamenii cu stimă de sine scăzută tind să fie pudici și rușinoși. Astfel, mulți dintre ei vor refuza să apară în costum de baie sau se vor simți foarte intimidați într-o astfel de postură. Totuși, o fată cu stimă de sine categoric scăzută, a fost văzută pe plajă în costum de baie și, mai mult decât atât, era unul foarte decoltat și provocator. Mai târziu, o serie de interviuri au scos la iveală faptul că era foarte mândră de corpul ei, pe care îl considera perfect — părere care, la o femeie cu stimă de sine scăzută este, ca și comportamentul ei, absolut neobișnuită. Declarațiile ei au arătat însă că această atitudine față de mersul la plajă nu era consecventă, pentru că fata se simțea tot timpul stânjenită, avea mereu la îndemână un halat cu care să se acopere și dacă s-ar fi uitat cineva la ea prea îndelung și prea direct, ar fi făcut-o să plece de pe plajă. Diferite păreri venite din exterior o convinseseră că are un corp atrăgător; la nivel intelectual considera că trebuia să se comporte într-un anumit fel, încerca din răputeri să o facă, dar îi venea greu, datorită structurii sale de caracter.

Deseori întâlnim la persoane cu un grad foarte ridicat de securitate, care în general sunt netemătoare, anumite frici specifice. Ele pot fi adesea explicate prin experiențe specifice, cu efect de condiționare. Am constatat că acestor oameni le este foarte ușor să se elibereze de respectivele frici. Recondiționa-

rea simplă, forța exemplului, stimularea unei voințe mai puternice, explicațiile raționale și alte măsuri psihoterapeutice de suprafață similare sunt deseori suficiente. Totuși, aceste tehnici comportamentale simple vor avea mai puțin succes în cazul oamenilor cu un grad mare de insecuritate. Am putea spune că frica inconsecventă cu restul personalității poate fi anulată cu ușurință, în timp ce teama consecventă cu restul personalității este mai tenace.

Cu alte cuvinte, persoana nesigură *tinde* să devină absolut sau consecvent nesigură; persoana cu stimă de sine crescută tinde să devină mai consecventă în ceea ce privește nivelul ridicat al stimei de sine.

### *Tendința către extreme*

Alături de aceste tendințe conservatoare despre care am vorbit, există cel puțin o forță opusă, derivată din dinamica internă a sindromului, ce favorizează schimbarea și nu constanța. Este tendința ca persoana mai relativ nesigură să devină extrem de nesigură, ca persoana cu grad relativ ridicat de securitate să atingă un grad extrem de ridicat de securitate.<sup>65</sup>

La persoana cu grad relativ de insecuritate, orice influență externă, orice stimul care acționează asupra organismului va tinde să fie interpretat din prisma insecurității și nu din cea a securității. De exemplu, un zâmbet larg va fi interpretat drept disprețuitor, uitarea va fi considerată o insultă, indiferența va trece drept antipatie, iar afecțiunea moderată, drept indiferență. Prin urmare, în lumea unor astfel de oameni există mai influențe ce determină insecuritate decât influențe care să determine securitate. Am putea spune că, în cazul lor, balanța dovezilor înclină în direcția insecurității. Și astfel, ei sunt trași constant, deși lent, în direcția insecurității tot mai apropiate de extrem. Desigur, acest factor este întârit de faptul că

<sup>65</sup> Această tendință este strâns legată de cea descrisă anterior, de orientare către mai multă consecvență internă.

oamenii nesiguri își manifestă insecuritatea în comportament, fapt care îi determină pe ceilalți să-i antipatizeze și să-i respingă, ceea ce le sporește gradul de insecuritate, ceea ce îi face să se comporte și mai nesigur și tot așa, într-un cerc vicios. Astfel, datorită dinamicii lor interne, tind să atragă exact lucrurile de care se tem cel mai mult.

Cel mai evident exemplu îl reprezintă comportamentul gelos. Acesta izvorăște din insecuritate și aduce practic de fiecare dată noi respingeri și o insecuritate mai mare. Un bărbat își explică gelozia astfel. „Îmi iubesc atât de mult soția, încât mă tem că mă voi prăbuși dacă m-ar părăsi sau nu m-ar mai iubi. Firește că mă deranjează prietenia ei cu fratele meu.” Prin urmare, bărbatul a luat multe măsuri pentru a distruge această prietenie, toate prostesti, astfel încât a început să piardă și iubirea soției, dar și pe cea a fratelui. Desigur, acest lucru l-a făcut să-și întetească încercările și i-a amplificat gelozia. Cercul vicios a fost rupt cu ajutorul unui psiholog care l-a instruit mai întâi să nu își mai manifeste în comportament gelozia, chiar dacă o simțea, și apoi a trecut la sarcina mai importantă de a reduce insecuritatea generală, în diferite moduri.

### *Schimbarea datorată presiunii exterioare*

Când ne ocupăm de dinamica internă a sindroamelor, este foarte ușor să uităm temporar că toate sindroamele sunt, desigur, reacții la o situație exterioară. Menționăm aici acest fapt evident numai de dragul completitudinii și pentru a nu uita că sindroamele de personalitate ale organismului nu sunt sisteme de sine stătătoare.

### *Variabile: nivel și calitate*

Variabila cea mai importantă și evidentă este cea a *nivelului sindromului*. O persoană poate avea un nivel de securitate înalt, mediu sau scăzut și o stimă de sine înaltă, medie sau scăzută.



Nu vrem neapărat să sugerăm că această variație se petrece pe un singur continuum; sugerăm doar că există variație de la mult la puțin, de la ridicat la scăzut. Despre *calitatea sindromului* am vorbit pe scurt în contextul sindromului stimei de sine sau al dominanței. Fenomenul dominanței poate fi observat la toate speciile de primate, dar se exprimă calitativ diferit la fiecare. La ființa umană cu stimă de sine ridicată am putut diferenția cel puțin două calități ale stimei de sine ridicate, pe care le-am numit forță și, respectiv, putere. Persoana cu stimă de sine înaltă care resimte totodată securitate manifestă sentimentul de forță a încrederii în sine într-o manieră prietenoasă, cooperantă și plină de bunătațe. Persoana cu stimă de sine ridicată, care resimte totodată insecuritate este interesată nu să-i ajute pe cei mai slabi, ci să-i domine și să le facă rău. Ambii indivizi au stimă de sine ridicată, dar o manifestă diferit, în funcție de alte caracteristici ale organismului lor. La oamenii cu un grad extrem de insecuritate, această insecuritate se poate exprima în mai multe feluri. De exemplu, ar putea îmbrăca forma izolării și retragerii (dacă au stimă de sine scăzută) sau a ostilității, agresivității și răutății (dacă au stimă de sine ridicată).

### *Factorii culturali*

Neîndoielnic, relațiile dintre cultură și personalitate sunt prea profunde și prea complexe pentru a fi tratate pe scurt. Mai degrabă de dragul completitudinii decât din alte motive, trebuie menționat că, în general, căile prin care sunt atinse principalele obiective de viață sunt deseori determinate de natura culturii respective. Modurile în care poate fi exprimată sau dobândită stima de sine sunt în mare măsură, chiar dacă nu complet determinate cultural. Același lucru este valabil și pentru relațiile de iubire. Câștigăm dragostea altora și ne exprimăm afecțiunea pentru ei în modalități aprobate cultural. Faptul că într-o societate complexă rolurile cerute de un anumit statut sunt și ele parțial determinate cultural va schimba deseori exprimarea sindroamelor personalității. De exemplu,

bărbaților cu stimă de sine ridicată din societatea noastră li se permite să exprime acest sindrom mult mai deschis și în mult mai multe moduri decât femeilor cu stimă de sine ridicată. Și copiilor li se oferă foarte puține ocazii de a-și exprima stima de sine înaltă. Ar trebui menționat, de asemenea, că deseori există un nivel aprobat cultural pentru fiecare sindroame (de exemplu securitatea, stima de sine sociabilitatea, activitatea). Acest lucru devine evident în studiile comparative transculturale și istorice. De exemplu, cetățeanul obișnuit din insula Dobu nu numai că este mai ostil decât cetățeanul arapesh obișnuit, ci se și așteaptă din partea lui să fie astfel. De la femeia obișnuită din ziua de astăzi se așteaptă să aibă mai multă stimă de sine decât femeia obișnuită de acum un secol.

## Studierea sindromului personalității

### *Moduri standard de corelare*

Am vorbit până acum de parcă diferitele părți ale sindromului ar fi omogene, ca particulele de ceață. De fapt, lucrurile nu stau așa. În interiorul sindromului regăsim ierarhii de importanță și grupări. Acest fapt a fost deja demonstrat în cel mai simplu fel posibil, prin metoda corelației. Dacă sindromul ar fi nediferențiat, orice parte a lui ar trebui să se coreleze în măsură la fel de mare cu întregul ca oricare alta. De fapt, stima de sine (considerată ca întreg) se corelează diferit cu felurile sale părți. De exemplu, sindromul respectului de sine măsurat prin Inventarul Personalității Sociale (Maslow, 1940 b) se corelează cu iritabilitate  $r = -0,39$ , cu atitudinea sexuală păgână  $r = -0,85$ , cu un număr de sentimente de inferioritate conștiente  $r = -0,40$ , cu stânjeneală în diferite situații  $r = -0,60$ , cu un număr de frici conștiente  $r = -0,29$  (Maslow, 1968 a, 1968 b).

Examinarea clinică a datelor arată și ea această tendință către o gruparea firească a părților în grupuri care să aibă un factor unificator intrinsec. De exemplu, convenționalismul, mo-

ralitatea, modestia și respectul față de reguli par să se grupeze laolaltă în mod natural, contrastând cu un alt grup de trăsături care tind să se grupeze, precum încrederea în sine, echilibrul, lipsa timidității și a stânjenelii.

Această tendință de grupare ne oferă posibilitatea de a face clasificări în interiorul sindromului, dar când încercăm să facem propriu-zis acest lucru, întâmpinăm diferite dificultăți. În primul rând ne confruntăm cu problema comună tuturor clasificărilor, anume cea a principiului pe care ar trebui să se bazeze. Bineînțeles, dacă am cunoaște toate datele și relațiile dintre ele, principiul ar fi foarte ușor de găsit. Dar când se întâmplă, ca în cazul nostru, pornim cu o cunoaștere parțială, constatăm că uneori trebuie să fim arbitrari, oricât de sensibili am încerca să fim față de natura lăuntrică a materialului. Această unitate interioară ne oferă, în cazul nostru, un indiciu inițial, o indicație a direcției generale. Dar cu astfel de grupări spontane putem merge doar până la un anumit punct, iar când ajungem în final să nu le mai percepem, trebuie să lucrăm pe baza propriilor ipoteze.

O altă dificultate aparentă este că, atunci când lucrăm cu materialul sindromului, descoperim în scurtă vreme că putem clasifica imediat orice sindrom al personalității în zece grupuri principale, sau o sută sau o mie, sau zece mii, după plac, în funcție de gradul de generalitate la care ne gândim. Avem bănuiala că încercarea obișnuită de a clasifica este pur și simplu o altă reflectare a punctului de vedere atomist, conexionist. Cu siguranță, nu vom ajunge prea departe utilizând un instrument atomist atunci când avem de a face cu date interdependente. Ce este în mod obișnuit clasificarea, dacă nu separarea unor elemente distincte din diferite părți? Și atunci, cum putem clasifica datele obținute, dacă ele *nu* sunt esențialmente diferite și distincte unele de altele? Poate că ar trebui să respingem clasificarea de tip atomist și să căutăm un principiu holistic de clasificare, tot așa cum am găsit de cuviință să respingem analiza reductivă în favoarea celei holistice. Analogiile ce urmează sunt oferite drept niște indi-

cii ale direcției în care ar trebui să căutăm o astfel de tehnică holistică de clasificare.

### *Niveluri de amplificare*

Această sintagmă este o analogie fizică derivată din modul în care funcționează microscopul. Studiind un preparat histologic, descoperim întregul caracter, structura generală, alcătuirea și totalitatea relațiilor reciproce de la nivelul țesutului, ridicând preparatul în lumină și analizându-l cu ochiul liber, cuprinzând astfel întregul. Cu această imagine a întregului înțipărită clar în minte, examinăm apoi o parte a acestui întreg la un nivel redus de amplificare, măbind-o, să spunem, de 10 ori. Acum studiem un detaliu nu în sine, izolat, ci în relație cu întregul așa cum îl păstrăm în minte. Pe urmă putem trece la studierea mai amănunțită a acestei arii delimitate a întregului, la un nivel mai mare de amplificare, măbind-o, să spunem, de 50 de ori. Ulterior se poate face o analiză și mai complexă a detaliilor în contextul întregului, folosind niveluri tot mai mari de amplificare, până la limita practică a instrumentului.

Ne putem reprezenta, de asemenea, materialul ca fiind clasificat nu într-un șir continuu de părți separate și independente, care pot fi rearanjate în orice ordine, ci în termenii „conținutului în interior”, poate ca păpușile rusești. Dacă întregul sindrom al securității reprezintă păpușa cea mai mare, atunci cele 14 subsindroame reprezintă cele 14 păpuși mai mici pe care le conține aceasta (Maslow 1952). Fiecare dintre aceste 14 păpuși mai mici conține altele — una poate 10, alta 6, alta 4 și așa mai departe.

Dacă traducem aceste exemple în termenii studierii sindromului, am putea să examinăm sindromul securității ca întreg, adică la nivelul de amplificare numărul 1. Asta presupune studierea trăsăturii psihice sau a semnificației sau a scopului sindromului ca unitate. Apoi putem să luăm unul dintre cele 14 sub subsindroame și să-l studiem la ceea ce am putea numi nivelul de amplificare numărul 2. Acest subsin-

drom ar putea fi atunci studiat în întregime, în contextul interrelaționării sale cu celelalte 13 subsindroame, dar fiind întotdeauna privit ca o holistică a sindromului securității ca întreg. Ca exemplu putem lua subsindromul putere-submisivitate la persoana cu insecuritate. Persoana marcată în general de insecuritate are nevoie de putere, dar aceasta se manifestă pe multe căi și în multe forme, cum ar fi ambiția exagerată, excesul de agresivitate, posesivitatea, setea de bani, competitivitatea excesivă, tendința spre prejudecată și ură și așa mai departe, dar și sub forma opuselor acestora, precum slugărnicia, supunerea sau tendințele masochiste. Dar, evident, și aceste caracteristici sunt generale și pot fi analizate și clasificate mai departe. Studiarea oricăreia dintre ele ar constitui nivelul numărul 3. Să alegem, de pildă, nevoia sau tendința spre prejudecată, rasismul constituind un bun exemplu. Dacă îl studiem corect, nu îl vom izola și nu îl vom studia în sine. O formulare mai întreagă ar fi să spunem că studiem tendința către prejudecată, care reprezintă un subsindrom al nevoii de putere, care la rândul său constituie un subsindrom al sindromului securității. Nu mai trebuie să arătăm că un studiu din ce în ce mai rafinat ne-ar duce la nivelurile 4, 5 și așa mai departe. Am putea lua, de pildă, un aspect al acestui subsindrom complex, să spunem tendința de a profita de diferențe (de exemplu culoarea pielii, forma nasului, limba vorbită) ca mijloc de a întări propria trebuință de securitate. Această tendință de a profita de diferențe este organizată ca un sindrom și poate fi studiată ca atare. Mai exact, în acest caz ar trebui să fie clasificată ca un sub-sub-subsindrom. Aceasta ar fi a cincea păpușă rusească.

În rezumat, o astfel de metodă de clasificare, anume cea bazată pe conceptul fundamental de „a fi conținut în interior” și nu pe cel de „a fi separat de” ne poate oferi indiciul pe care l-am căutat. Ea ne permite să analizăm în amănunțime și părțile, și întregul, fără a cădea într-o generalitate vagă și inutilă, dar și fără a insista fără rost asupra detaliilor. Este o metodă simultan sintetică și analitică și, în cele din urmă, ne permite să studiem unicitatea și caracterul comun în mod

eficient, în același timp. Ea respinge dihotomiile, distincția aristotelică dintre clasa A și clasa non-A, dar ne oferă totuși un principiu de clasificare și analiză satisfăcător din punct de vedere teoretic.

### *Gruparea în funcție de semnificație*

În cazul în care căutăm un criteriu euristic prin care să facem diferența dintre sindroame și subsindroame, îl putem găsi pe cale teoretică în conceptul de concentrare. Care este diferența dintre grupările naturale din cadrul sindromului stimei de sine? Convenționalismul, moralitatea, modestia și respectul pentru reguli alcătuiesc un grup care poate diferențiat de alt grup, compus din următoarele caracteristici: încredere în sine, echilibru, lipsa stânjenelii și îndrăzneala. Firește, aceste grupuri sau subsindroame se corelează între ele și cu stima de sine ca întreg. Mai mult, în fiecare grup, elementele se corelează între ele. Probabil că percepția noastră asupra grupării, senzația subiectivă că unele elemente diferite se atrag în mod firesc s-ar reflecta în corelațiile care ar fi obținute dacă am putea măsura aceste elemente. Probabil că încrederea în sine și echilibrul sunt mai strâns corelate decât echilibrul și lipsa de convenționalism. Poate că gruparea ar putea însemna, în termeni statistici, o medie ridicată a corelațiilor reciproce dintre toți membrii grupului. Această corelație reciprocă medie ar fi probabil mai ridicată decât corelația medie dintre elementele a două grupuri diferite. Presupunând pentru corelația medie între grupuri valoarea  $r = 0,7$ , iar pentru corelația medie dintre elementele unor grupuri diferite valoarea  $r = 0,5$ , atunci noul sindrom format prin fuzionarea grupurilor sau subsindroamelor ar avea o corelație medie mai mare decât  $r = 0,5$  și mai mică decât  $r = 0,7$ , probabil mai apropiată de  $r = 0,6$ . Pe măsură ce trecem de la sub-subsindroame la subsindroame și la sindroame, ne putem aștepta la o corelație medie descrescătoare. Am putea spune că această schimbare este o modificare a concentrației sindromului și am putea accentua cu mo-

tive întemeiate acest concept chiar și numai pentru motivul că ne poate furniza instrumentul operațional cu ajutorul căruia să ne putem verifica descoperirile clinice.<sup>66</sup>

Din premisa de bază a psihologiei dinamice rezultă că elementele care pot fi puse în corelație și ar trebui să fie puse *nu* sunt comportamentele în sine, ci semnificațiile lor, de exemplu, nu comportamentul modest, ci modestia ca trăsătură, privită intactă în cadrul relației sale cu restul organismului. Mai mult, trebuie să recunoaștem că nici măcar variabilele dinamice nu variază în mod necesar de-a lungul unui singur continuum, ci ar putea la un anumit moment dat să se transforme brusc în ceva complet diferit. Un exemplu al acestui fenomen poate fi găsit în efectele pe care le are dorința de afecțiune. Dacă plasăm copiii mici pe un interval mergând de la acceptarea totală la respingerea totală, vom descoperi pe măsură ce mergem de-a lungul scalei, de sus în jos, că ei vor tânji tot mai intens după afecțiune, dar când ajungem aproape de capătul extrem al scalei — respingerea totală, încă din primele zile de viață — găsim nu o sete imensă de iubire, ci o răceală completă și o *lipsă* a dorinței de afecțiune.

În sfârșit, trebuie firește să folosim date holistice și nu atomiste, adică nu produse ale analizei reduționiste, ci ale celei holistice. Astfel, se vor putea stabili corelații între variabile sau părți izolate, fără ca unitatea organismului să fie afectată. Dacă manifestăm precauția adecvată în privința datelor pe care le corelăm și dacă atenuăm toate statisticile cu informații clinice și experimentale, nu există nici un motiv ca metoda corelației să nu fie foarte utilă în contextul unei metodologii holistice.

<sup>66</sup> Psihologii adepți ai orientării holistice tind să nu aibă încredere în metoda corelației, dar eu cred că aceasta se întâmplă pentru că metoda e folosită într-o manieră exclusiv atomistă și nu pentru că natura ei esențială s-ar afla în contradicție cu teoria holistică. Chiar dacă statisticianul obișnuit nu are încredere, de pildă, în corelațiile interne (de parcă ne-am putea aștepta la altceva în organism!), ele nu *trebuie* să fie privite cu neîncredere dacă se iau în considerație anumiți factori holistici.

*Sindroame intercorelate în interiorul organismului*

În cartea sa despre gestalturile fizice, Köhler (1961) aduce obiecții față de generalizarea excesivă a intercorelării, chiar până la imposibilitatea de a alege între un monism foarte general și un atomism complet. Ca urmare, el subliniază nu numai relațiile reciproce care există într-un gestalt, ci și independența gestalturilor. Pentru el, majoritatea gestalturilor cu care lucrează sunt niște sisteme (relativ) închise. El își desfășoară analiza numai în interiorul gestaltului, discutând mult mai rar relațiile dintre gestalturi, fie ele fizice sau psihice.

Trebuie să ne fie clar că atunci când avem de-a face cu date referitoare la organism, situația se schimbă. Neîndoielnic, în organism nu există aproape nici un sistem închis. Dimpotrivă, toate elementele lui *relaționează* între ele, chiar dacă uneori în cel mai slab și mai distant mod. În plus, s-a demonstrat că organismul luat ca întreg se află într-o relație fundamentală de interdependență cu cultura, cu prezența imediată a altor oameni, cu situația particulară, cu factori fizici și geografici și așa mai departe. Până acum putem spune cel puțin că Köhler ar fi trebuit să-și restrângă generalizarea la gestalturile fizice și la cele psihice din lumea fenomenală, căci restricțiile sale nu se aplică nici pe departe la fel de mult la nivelul organismului.

Putem trece dincolo de această afirmație minimă dacă alegem să îi aducem contraargumente. De fapt, se poate demonstra cu succes că, teoretic, întreaga lume este o rețea de relații. Putem găsi relații de un fel sau altul între oricare două părți ale universului dacă alegem din multitudinea de relații existente. Numai dacă vrem să fim pragmatici sau dacă ne referim numai la un anumit domeniu de discuție și nu la toate, putem presupune că sistemele sunt relativ independente unele de altele. De exemplu, din perspectiva psihologiei, intercorelarea universală este întreruptă datorită faptului că există părți ale lumii care nu relaționează psihic cu altele, chiar dacă por fi înrudite din punct de vedere chimic, fizic sau biologic. Mai mult, rețeaua de relații a lumii ar putea fi întreruptă într-o manieră complet diferită de către biolog, chimist sau fizician. Mi se pare



că cea mai potrivită formulare în acest moment ar fi să spunem că există sisteme relativ închise, dar ele sunt parțial produsul unui anumit punct de vedere. Ceea ce este (sau pare a fi) un sistem închis ar putea să nu mai fie astfel peste un an, pentru că operațiunile științifice s-ar putea îmbunătăți suficient încât să demonstreze că de fapt el are relații cu alte sisteme. Dacă ni s-ar răspunde că ar trebui să demonstrăm procese fizice reale și nu relații mai degrabă teoretice dintre toate părțile lumii, trebuie categoric să spunem la rândul nostru că filosofii moniști nu au pretins niciodată că ar exista o de interrelaționare *fizică* universală, dar au vorbit despre multe alte feluri de relații. Totuși, din moment ce acesta nu este un punct central în expunerea noastră, nu trebuie să insistăm asupra lui. Este suficient să menționăm fenomenul interrelaționării universale (teoretice) care are loc în interiorul organismului.

## Nivelul și calitatea sindroamelor personalității

În acest domeniu de cercetare avem de oferit cel puțin un exemplu riguros studiat. Dacă el constituie o paradigmă sau un caz special rămâne de dovedit prin cercetări ulterioare.

Din punct de vedere cantitativ, adică din perspectiva corelațiilor liniare simple, există o relație pozitivă, dar redusă între nivelul securității și cel al stimei de sine,  $r = \text{aprox. } 0,2$  sau  $0,3$ . În domeniul diagnozei individuale a oamenilor normali, este clar că aceste două sindroame sunt practic variabile independente. În anumite grupuri pot exista relații caracteristice între cele două sindroame: de exemplu, în anii '40 se putea observa la evrei tendința de a avea simultan un nivel ridicat al stimei de sine și unul scăzut al securității, în timp ce la femeile catolice am observat adesea un nivel scăzut al stimei de sine, alături de un nivel crescut de securitate. La nevrotici, ambele nivele tindeau și tind și acum să fie scăzute.

Dar mai uimitoare decât relația (sau lipsa ei) dintre nivelurile acestor două sindroame este relația foarte strânsă dintre *nivelul* securității (sau al stimei de sine) și *calitatea* stimei de sine

(sau a securității). Această relație poate fi demonstrată cel mai ușor comparând doi indivizi care au amândoi stimă de sine ridicată, dar se află la capetele opuse ale scalei securității. Individul A (cu stimă de sine și securitate ridicate) tinde să își exprime stima de sine într-un mod foarte diferit față de individul B (cu stimă de sine ridicată, dar securitate scăzută). Individul A, care are forță personală, dar și iubire față de semenii își va folosi în mod firesc forța într-o manieră încurajatoare, ocrotitoare sau protectoare. Însă individul B, care are la fel de multă forță, dar asociată cu ură, dispreț sau frică față de oameni își va folosi cel mai probabil forța pentru a răni, domina sau pentru a-și diminua insecuritatea. Forța sa trebuie să fie o amenințare la adresa semenilor. Astfel, putem vorbi despre insecuritate ca trăsătură calitativă a stimei de sine ridicate și o putem pune în contrast cu securitatea ca trăsătură calitativă a stimei de sine ridicate. În același mod, putem distinge calități de insecuritate și securitate ale stimei de sine scăzute, adică masochistul și slugarnicul, pe de o parte, și persoana liniștită, blândă sau dependentă, pe de altă parte. Diferențe similare în privința calității securității se corelează cu diferențe în ceea ce privește nivelul stimei de sine. De exemplu, oamenii nesiguri pot fi retrași, izolați sau, dimpotrivă, ostili și agresivi, în funcție de cât de scăzut sau de ridicat este nivelul stimei de sine. Oamenii caracterizați de securitate pot fi mândri sau umili, lideri sau subordonați, în funcție de nivelul stimei lor de sine.

## Sindroamele personalității și comportamentul

Înainte de a întreprinde o analiză mai concretă putem face afirmația generală că relațiile dintre sindroame și comportamentul vizibil sunt următoarele: fiecare act *tinde* să fie o expresie a personalității totale, integrate. Aceasta înseamnă, mai exact, că fiecare act tinde să fie determinat de toate sindroamele personalității (în plus față de alți factori despre care se va vorbi în cele ce urmează). După felul în care râde și reacționează la o glumă individul, putem deduce teoretic, pe baza dife-

riților factori determinanți ai acestui act unitar, nivelul său de securitate, de stimă de sine, de energie, de inteligență și așa mai departe. Un astfel de punct de vedere se află în opoziție evidentă cu învechita teorie a trăsăturilor, potrivit căreia un act comportamental este determinat în totalitate de o singură trăsătură. Afirmatia noastră teoretică își găsește cea mai bună exemplificare în anumite activități, cum ar fi creația artistică. Realizând o pictură sau compunând un concert, artistul se implică cu totul și, ca urmare, pictura sau concertul sunt expresia întregii sale personalități. Dar un astfel de exemplu sau, să spunem, orice răspuns creativ la o situație nestructurată — ca în testul Rorschach — se află la o extremă a continuumului. La celălalt capăt se află actul izolat, specific, care are prea puține relații sau deloc cu structura caracterului. Exemplele de acest fel sunt reacțiile imediate la solicitările unor situații de moment (de exemplu ferirea din calea unui camion), reacțiile pur culturale care țin de obișnuință și care și-au pierdut de mult semnificația psihologică pentru majoritatea oamenilor (obiceiul bărbaților de a se ridica atunci când intră o femeie în cameră) sau actele reflexe. Un astfel de comportament ne spune prea puțin sau nimic despre caracter, căci în aceste cazuri el este neglijabil ca factor determinant. Între aceste extreme găsim tot felul de gradații. Există, de exemplu, acte care sunt determinate în totalitate de numai unul sau două sindroame. Un anumit act care dovedește bunătatea se află în relație mai strânsă cu sindromul securității decât cu oricare altul. Modestia este determinată în mare parte de stima de sine, și așa mai departe.

Aceste fapte ar putea duce la următoarea întrebare: de ce, dacă există toate aceste tipuri de relații între comportament și sindrom, a trebuit spus de la început că, în general, comportamentul este determinat de toate sindroamele?

Este evident că, în virtutea unui fel de necesitate teoretică, o teorie holistică va începe cu o astfel de afirmație, în timp ce o abordare atomistă va porni de la alegerea unui comportament izolat, distinct, detașat de toate legăturile sale cu organismul — de pildă, o senzație sau un reflex condiționat. E o problemă de „centrare” (din punctul de vedere al cărei părți

va fi organizat întregul). Pentru teoria atomistă, cea mai simplă unitate elementară ar fi un element comportamental obținut prin analiză reductivă, adică un comportament detașat de toate relațiile sale cu restul organismului.

Poate mai la obiect este afirmația că primul tip de relație sindrom-comportament este mai important. Comportamentele izolate tind să rămână la periferia principalelor preocupări ale vieții. Ele sunt izolate pur și simplu *pentru că* sunt lipsite de importanță, adică nu au cu nimic de a face cu problemele, soluțiile sau obiectivele principale ale organismului. E adevărat că piciorul meu va sări în sus dacă va fi lovit tendonul de sub genunchi sau că mănânc mășline cu mâinile sau că nu pot mânca ceapă fiartă pentru că am fost condiționat să-mi displacă. Este cu siguranță la fel de adevărat că am o anumită filosofie de viață, că îmi iubesc familia sau că mă simt atras să fac experimente de un anumit tip — dar aceste din urmă situații sunt mult mai importante.

E adevărat că natura lăuntrică a organismului reprezintă un factor determinant al comportamentului, dar nu singurul. Contextul cultural în care se manifestă comportamentul organismului și care a contribuit deja la determinarea naturii lui lăuntrice este totodată un factor determinant al comportamentului. În fine, un alt set de factori determinanți ai comportamentului ar putea fi grupați sub umbrela „situației imediate”. Dacă obiectivele sau scopurile comportamentului sunt determinate de natura organismului, iar căile care duc la atingerea lor sunt determinate de cultură, situația imediată determină posibilitățile sau imposibilitățile realiste: care comportament este înțelept și care nu, ce obiective parțiale sunt tangibile și care nu, ce constituie o amenințare și ce oferă un posibil instrument cu ajutorul căruia pot fi atinse obiectivele.

Datorită acestei viziuni complexe devine ușor de înțeles de ce comportamentul nu este întotdeauna un bun indicator al structurii caracterului. Căci atunci când comportamentul este determinat în egală măsură de situația exterioară și de cultură ca și de caracter, dacă este o formațiune de compromis între trei seturi de forțe, nu poate fi un indicator perfect pentru nici unul

dintre ele. Din nou, aceasta este o afirmație teoretică. Practic însă, există anumite tehnici<sup>67</sup> prin care putem elimina sau anihila influența culturii și a situației, astfel încât în practică, comportamentul *poate* fi uneori un bun indicator al caracterului.

O corelație și mai ridicată se obține între personalitate și impulsul comportamental. Mai mult chiar, corelația lor este atât de ridicată, încât aceste impulsuri ar putea fi ele însele considerate ca făcând parte din sindrom. Ele sunt mult mai neafectate de constrângerile externe și culturale decât actele comportamentale concrete. Am putea merge chiar până la a spune că studiem comportamentul numai ca indiciu al impulsurilor comportamentale. Dacă este un bun indiciu, atunci merită studiat; dacă nu, nu merită studiat în condițiile în care înțelegerea caracterului constituie obiectul nostru de studiu.

## Exprimarea logică și matematică a unităților elementare ale sindromului

Nu există până acum, din câte știu eu, nici un tip de matematică sau logică potrivit pentru exprimarea simbolică și

---

<sup>67</sup> De exemplu, situația poate fi controlată ca determinant al comportamentului făcând-o suficient de vagă, precum în cele câteva tipuri de teste proiective. Sau uneori cererile organismului sunt atât de copleșitoare, ca în nebunie, încât lumea exterioară este negată sau desconsiderată, iar cultura sfidată. Tehnica de bază în eliminarea parțială a culturii este raportul-interviu sau transferul psihanalitic. În alte situații, constrângerile culturale pot fi doar slăbite, ca în cazul alcoolismului, furiei sau altor comportamente necontrolate. Din nou, sunt mai multe comportamente pe care cultura le neglijează, cum ar fi variațiile subtile, percepute subliminal, ale temei determinate cultural, așa-numitele mișcări expresive. Sau putem studia comportamentul la oamenii relativ dezinhibați, la copii, la care, în mod normal, constrângerile culturale sunt încă slabe, la animale, unde ele devin aproape neglijabile, sau în alte societăți în care putem descoperi influențele culturale prin contrast. Aceste câteva exemple arată că un studiu complex, serios din punct de vedere teoretic, al comportamentului, ne *poate* spune ceva despre organizarea internă a personalității.

manipularea unităților elementare ale sindromului. Un astfel de sistem simbolic nu este în nici un caz imposibil, căci știm că putem inventa formule logice și matematice care să ne servească trebuințele. În prezent însă, majoritatea sistemelor logice și matematice de care dispunem sunt expresiile viziunii general-atomiste despre lume, pe care am criticat-o deja. Propriile mele eforturi în această direcție sunt mult prea nesemnificative pentru a le prezenta aici.

Distincția fermă dintre A și non-A introdusă de Aristotel drept una dintre bazele logicii sale a fost preluată de logica modernă, chiar dacă unele dintre celelalte teorii aristotelice au fost respinse. Astfel, aflăm de pildă din cartea *Symbolic Logic* a lui Langer că această noțiune, pe care ea o descrie prin prisma claselor complementare, reprezintă una dintre premisele de bază care nu trebuie dovedite, ci pot fi considerate de la sine înțelese, de bun-simț. „Fiecare clasă are un complement; clasa și complementul său se exclud reciproc și împreună epuizează clasa acelui univers.” (1937, p. 193)

Până acum trebuie să fi devenit evident faptul că în cazul unităților elementare ale sindromului nu poate exista o astfel de separare definitivă de întreg a unui grup de unități sau între una dintre unități, luată izolat, și restul sindromului. Când îl scoatem pe A din întregul din care face parte, încetează să mai fie A, non-A-ul nu mai este nici el ce fusese, iar simpla adăugare a lui A și non-A nu ne va da înapoi întregul inițial. Într-un sindrom, fiecare parte se suprapune peste toate celelalte. Separarea unei părți este imposibilă, cu excepția situației în care nu acordăm deloc atenție acestor suprapuneri. Psihologul nu își poate permite această ignorare. Excluderea reciprocă este posibilă numai pentru unitățile luate izolat. Dacă ele sunt luate în context, așa cum trebuie să se întâmple în psihologie, dihotomizarea devine imposibilă. De exemplu, e de neconceput să separăm comportamentul determinat de stima de sine de toate celelalte comportamente, pentru simplul motiv că nu există practic nici un comportament care să fie determinat doar de stima de sine.

Dacă respingem ideea de excludere reciprocă, punem la îndoială întreaga logică bazată parțial pe ea, precum și majoritatea sistemelor de matematică pe care le cunoaștem. Cele mai multe sisteme matematice și logice existente se ocupă de o lume ce reprezintă o colecție de entități care se exclud reciproc, asemeni unei grămezi de mere. Separarea unui măr de restul grămezii nu se schimbă nici natura esențială a mărului, nici pe cea a grămezii. În privința organismului, lucrurile stau cu totul altfel. Separarea unui organ determină schimbarea întregului organism, precum și a organului în cauză.

Un alt exemplu poate fi găsit în operațiile aritmetice de bază — adunarea, scăderea, înmulțirea și împărțirea. Ele sunt toate operații ce presupun evident date atomiste. Adunarea unui măr cu alt măr este posibilă pentru că natura lor o permite. Lucrurile stau altfel în cazul personalității. Dacă avem doi oameni cu stimă de sine ridicată, dar securitate scăzută, și îi conferim unuia dintre ei mai multă securitate (securitate „adunată”), vom avea un individ care tinde probabil să fie cooperant și altul care tinde să fie tiran. Stima de sine ridicată din cadrul unei personalități nu are aceeași calitate cu cea din cadrul altei personalități. În individul căruia i s-a adăugat un plus de securitate s-au petrecut două schimbări, nu una. El nu numai că a devenit mai sigur, ci mai mult, calitatea stimei de sine s-a schimbat, datorită simplului fapt că i s-a alăturat un sentiment de securitate crescut. E un exemplu forțat, dar este cel mai apropiat pe care îl putem găsi pentru a exemplifica procesul adunării la nivelul personalității.

Sistemele matematice și logice tradiționale, în pofida posibilităților lor nelimitate, par de fapt să fie servitoarele viziunii atomiste, mecaniciste, asupra lumii.

Putem spune chiar că matematica a rămas în urmă față de fizica modernă în ceea ce privește acceptarea teoriei dinamice, holistice. Schimbări esențiale în natura teoriei fizice se fac nu schimbând natura esențială a matematicii, ci lărgindu-i utilizarea, jonglând cu ea, lăsându-i pe cât posibil neschimbată natura esențialmente statică. Aceste schimbări pot fi făcute numai prin ini-

țierea unor aserțiuni de tipul „ca și cum”. Un bun exemplu îl constituie calculul din matematicile superioare, care afirmă că abordează mișcarea și schimbarea, dar fac acest lucru traducând schimbarea într-o succesiune de stări statice. Suprafața de sub o curbă este măsurată prin împărțirea într-o serie de dreptunghiuri. Curbele însele sunt abordate „ca și cum” ar fi figuri poligonale cu laturi foarte mici. E o procedură legitimă, împotriva căreia nu avem nimic, după cum o dovedește faptul că metodele matematicilor superioare funcționează și sunt un instrument foarte folositor. Dar nu avem voie să uităm că funcționează datorită unei serii de premise, de șmecherii sau trucuri, de aserțiuni de tipul „ca și cum”, care, evident, nu abordează lumea fenomenală așa cum o fac studiile psihologice.

Următorul citat ne ilustrează afirmația că matematica tinde să fie statică și atomistă. Din câte știu, conținutul său nu a fost contestat de alți matematicieni.

Dar nu am declarat chiar noi cu fervoare că trăim într-o lume a nemișcării? Și nu am demonstrat pe larg, utilizând paradoxurile lui Zenon, că mișcarea este imposibilă, că o săgeată în zbor stă de fapt pe loc? Cărui motiv trebuie să-i atribuim această aparentă schimbare de poziție?

Mai mult, dacă fiecare invenție matematică are la bază aceleași fundamente străvechi, cum este posibil să extragem din teoriile algebrei statice și ale geometriei statice un nou sistem matematic, capabil să rezolve probleme care implică entități dinamice?

În ceea ce privește prima întrebare, nu s-a petrecut nici o schimbare a punctului de vedere. Suntem încă bine înrădăcinați în convingerea că trăim într-o lume în care mișcarea, ca și schimbarea, sunt cazuri speciale ale stării de repaus. Nu există o stare a schimbării dacă schimbarea presupune o stare calitativ diferită față de repaus; ceea ce distingem drept schimbare este, așa cum am mai spus, o succesiune de numeroase imagine statice, percepute la intervale de timp scurte. [...]

Având convingerea intuitivă că în comportamentul unui corp aflat în mișcare există o continuitate, din moment ce nu vedem cum săgeata în zbor trece prin fiecare punct al traiectoriei sale,



nutrim imboldul copleșitor de a concepe ideea de mișcare drept ceva esențial diferit de repaus. Dar această abstractizare rezultă din limitări de ordin fiziologic și psihologic. Ea nu este justificată în nici un fel de analiza logică. Mișcarea este o corelație între poziție și timp. Întâmplarea este pur și simplu un alt nume al *funcției*, un alt aspect al aceleiași corelații.

În rest, calculul din matematicile superioare, ca progenitură a geometriei și a algebrei, aparține unei familii statice și nu are alte caracteristici în plus față de cele ale părinților săi. Mutațiile nu sunt posibile în matematică. Astfel, în mod inevitabil, calculul din matematicile superioare are aceleași proprietăți statice ca și tabla înmulțirii și geometria lui Euclid. El nu este decât o altă interpretare a acestei lumi nemișcate, deși, trebuie să recunoaștem, una ingenioasă. (Kasner și Newman, 1940, pp. 301–304)

Să spunem încă o dată că există două moduri de a privi lucrurile. De exemplu, îmbujorarea poate fi îmbujorare în sine (un element reductiv) sau poate fi îmbujorare într-un context (un element holistic). Primul implică un fel de supoziție de tip „ca și cum” — „ca și cum ar fi singur pe lume și nu ar avea nici un fel de relație cu restul lumii”. Aceasta este o abstractizare formală și, în anumite domenii științifice, poate fi foarte utilă. În orice caz, ea nu poate face nici un rău atât timp cât nu uităm că *este* o abstractizare formală. Necazul începe doar atunci când matematicienii, logicienii sau oamenii de știință uită că a vorbi despre îmbujorare în sine e un lucru artificial, căci cu siguranță vor accepta că în lume nu există îmbujorare în absența unei ființe umane care să se îmbujoreze, a unui motiv care să provoace îmbujorarea și așa mai departe. Obiceiul artificial al abstractizării sau al operării cu elemente reductive a funcționat atât de bine și s-a înrădăcinat atât de tare, încât adepții lor ar fi probabil uimiți să constate că există cineva care neagă validitatea empirică sau fenomenală a acestor obiceiuri. Ei se conving singuri, treptat, că așa este construită lumea și uită cu ușurință că, deși aceste demersuri sunt folositoare, ele rămân convenționale, ipotetice — pe scurt, un sistem artificial impus unei lumi aflate în permanentă schimba-

re și ale cărei elemente interacționează constant. Aceste ipoteze specifice asupra lumii au dreptul de a contrazice bunul-simț numai pentru conveniența lor demonstrată. Când nu mai sunt convenabile sau se transformă în piedici, trebuie să se renunțe la ele. E periculos să nu vedem lumea așa cum este ea cu adevărat, ci numai prin prisma trăsăturilor cu care am investit-o. Ca să spunem lucrurilor pe nume, matematica sau logica de tip atomist sunt, într-un anumit sens, teorii despre lume și psihologul trebuie să respingă orice descriere a lumii din prisma acestor teorii, fiindcă ele nu sunt adecvate obiectivelor lui. Este evident necesar ca gânditorii metodologi să purceadă la crearea unor sisteme logice și matematice mai concordante cu natura lumii științei moderne.

Am putea extinde aceste remarci la limba engleză. Și ea tinde să reflecte teoria atomistă despre lume a culturii noastre. Nu e de mirare că în descrierea unităților elementare și a legilor sindromului trebuie să recurgem la cele mai stranii analogii, figuri de stil și felurite alte manevre lexicale. Avem conjuncția *și*, menită să exprime alăturarea a două entități distincte, dar nu avem o conjuncție care să exprime alăturarea a două entități care nu sunt distincte și care, odată reunite, formează o unitate și nu o dualitate. Singurul substitut la care mă pot gândi este o expresie stângace, *structurat cu*. Există alte limbi mult mai compatibile cu o viziune holistică, dinamică. După părerea mea, limbile aglutinante pot reflecta mult mai bine lumea din perspectivă holistică decât o poate face engleza. O altă problemă este aceea că limba noastră organizează lumea, la fel ca majoritatea logicienilor și matematicienilor, în elemente și relații, materie și acțiuni asupra materiei. Substantivele sunt tratate ca și cum ar fi materie, iar verbele, ca și cum ar fi acțiunile exercitate de materie asupra materiei. Adjectivele descriu cu mai multă acuratețe felul materiei, iar adverbele descriu cu mai multă acuratețe tipul de acțiune. O viziune holistic-dinamic, nu face dihotomii atât de drastic delimitate. În orice caz, cuvintele trebuie înșirate în linie dreaptă chiar și atunci când încercă să descrie unitățile elementare ale unui sindrom. (Lee, 1961)

## Referințe bibliografice

- Adler, A. (1939). *Social interest*. New York: Putnam's.
- Adler, A. (1964). *Superiority and social interests: A collection of later writings* (H. L. Ansbacher and R. R. Ansbacher, eds.). Evanston: Northwestern University Press.
- Alderfer, C. P. (1967). An organization syndrome. *Administrative Science Quarterly*, 12, 440-460.
- Allport, G. (1955). *Becoming*. New Haven, CT: Yale University Press.
- Allport, G. (1959). Normative compatibility in the light of social science. In A. H. Maslow (Ed.), *New knowledge in human values*. New York: Harper & Row.
- Allport, G. (1960). *Personality and social encounter*. Boston: Beacon.
- Allport, G. (1961). *Pattern and growth in personality*. New York: Holt, Rinehart & Winston.
- Allport, G., & Vernon, P. E. (1933). *Studies in expressive movement*. New York: Macmillan.
- Anderson, H. H. (Ed.). (1959). *Creativity and its cultivation*. New York: Harper & Row.
- Angyal, A. (1965). *Neurosis and treatment: A holistic theory*. New York: Wiley.
- Ansbacher, H., & Ansbacher, R. (1956). *The individual psychology of Alfred Adler*. New York: Basic Books.
- Ardrey, R. (1966). *The territorial imperative*. New York: Atheneum.
- Argyris, C. (1962). *Interpersonal competence and organizational effectiveness*. Homewood, IL: Irwin-Dorsey.
- Argyris, C. (1965). *Organization and innovation*. Homewood, IL: Irwin.
- Aronoff, J. (1962). Freud's conception of the origin of curiosity. *Journal of Psychology*, 54, 39-45.

- Aronoff, J. (1967). *Psychological needs and cultural systems*. New York: Van Nostrand Reinhold.
- Asch, S. E. (1956). Studies of independence and conformity. *Psychological Monographs*, 70 (Whole No. 416).
- Baker, R. S. (1945). *American chronicle*. New York: Scribner's.
- Bartlett, F. C. (1932). *Remembering*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Benedict, R. (1970). Synergy in society. *American Anthropologist*.
- Bennis, W. (1966). *Changing organizations*. New York: McGraw-Hill.
- Bennis, W. (1967). Organizations of the future. *Personnel Administration*, 30, 6-24.
- Bennis, W., & Slater, P. (1968). *The temporary society*. New York: Harper & Row.
- Bergson, H. (1944). *Creative evolution*. New York: Modern Library.
- Bernard, L. L. (1924). *Instinct: A study in social psychology*. New York: Holt, Rinehart & Winston.
- Bonner, H. (1961). *Psychology of personality*. New York: Ronald Press.
- Bronowski, J. (1956). *Science and human values*. New York: Harper & Row.
- Bugental, J. (1965). *The search for authenticity*. New York: Holt, Rinehart & Winston.
- Bühler, C., & Massarik, F. (Eds.). (1968). *The course of human life: A study of life goals in the humanistic perspective*. New York: Springer.
- Cannon, W. G. (1932). *Wisdom of the body*. New York: Norton.
- Cantril, H. (1950). An inquiry concerning the characteristics of man. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 45, 491-503.
- Chenault, J. (1969). Syntony: A philosophical promise for theory and research. In A. Sutich and M. Vich (Eds.), *Readings in Humanistic Psychology*. New York: Free Press.
- Chiang, H. (1968). An experiment in experiential approaches to personality. *Psychologia*, 11, 33-39.
- D'Arcy, M. C. (1947). *The mind and heart of love*. New York: Holt, Rinehart & Winston.

- Davies, J. C. (1963). *Human nature in politics*. New York: Wiley.
- Deutsch, F., & Miller, W. (1967). *Clinical interview*, Vols. I & II. New York: International Universities Press.
- Dewey, J. (1939). Theory of valuation. *International encyclopedia of unified science* (Vol. 2, No. 4). Chicago: University of Chicago Press.
- Drucker, P. F. (1939). *The end of economic man*. New York: Day.
- Eastman, M. (1928). *The enjoyment of poetry*. New York: Scribner's.
- Einstein, A., & Infeld, L. (1938). *The evolution of physics*. New York: Simon & Schuster.
- Erikson, E. (1959). *Identity and the life cycle*. New York: International Universities Press.
- Farrow, E. P. (1942). *Psychoanalyze yourself*. New York: International Universities Press.
- Frankl, V. (1969). *The will to meaning*. New York: World.
- Frenkel-Brunswik, E. (1949). Intolerance of ambiguity as an emotional and perceptual personality variable. *Journal of Personality*, 18, 108-143.
- Freud, S. (1920). *General introduction to psychoanalysis*. New York: Boni & Liveright.
- Freud, S. (1924). *Collected papers*, Vol. II. London: Hogarth Press.
- Freud, S. (1930). *Civilization and its discontents*. New York: Cape & Smith.
- Freud, S. (1933). *New introductory lectures on psychoanalysis*. New York: Norton.
- Fromm, E. (1941). *Escape from freedom*. New York: Farrar, Straus & Giroux.
- Fromm, E. (1947). *Man for himself*. New York: Holt, Rinehart & Winston.
- Goldstein, K. (1939). *The organism*. New York: American Book.
- Goldstein, K. (1940). *Human nature*. Cambridge: Harvard University Press.
- Grof, S. (1975). *Realms of the human unconscious*. New York: Viking Press.
- Guiterman, A. (1939). *Lyric laughter*. New York: Dutton.
- Harding, M. E. (1947). *Psychic energy*. New York: Pantheon.

- Harlow, H. F. (1950). Learning motivated by a manipulation drive. *Journal of Experimental Psychology*, 40, 228-234.
- Harlow, H. F. (1953). Motivation as a factor in the acquisition of new responses. In R. M. Jones (Ed.), *Current theory and research in motivation*. Lincoln: University of Nebraska Press.
- Harper, R. (1966). *Human love: Existential and mystical*. Baltimore: Johns Hopkins Press.
- Hayakawa, S. I. (1949). *Language and thought in action*. New York: Harcourt, Brace & World.
- Herzberg, F. (1966). *Work and the nature of man*. New York: World.
- Hoggart, R. (1961). *The uses of literacy*. Boston: Beacon.
- Horney, K. (1937). *The neurotic personality of our time*. New York: Norton.
- Horney, K. (1939). *New ways in psychoanalysis*. New York: Norton.
- Horney, K. (1942). *Self analysis*. New York: Norton.
- Horney, K. (1950). *Neurosis and human growth*. New York: Norton.
- Howells, T. H. (1945). The obsolete dogma of heredity. *Psychology Review*, 52, 23-34.
- Howells, T. H., & Vine, D. O. (1940). The innate differential in social learning, *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 35, 537-548.
- Husband, R. W. (1929). A comparison of human adults and white rats in maze learning. *Journal of Comparative Psychology*, 9, 361-377.
- Huxley, A. (1944). *The perennial philosophy*. New York: Harper & Row.
- James, W. (1890). *The principles of psychology*. New York: Holt, Rinehart & Winston.
- James, W. (1958). *The varieties of religious experience*. New York: Modern Library.
- Johnson, W. (1946). *People in quandaries*. New York: Harper & Row.
- Jourard, S. M. (1968). *Disclosing man to himself*. New York: Van Nostrand Reinhold.

- Kasner, E., & Newman, J. (1940). *Mathematics and the imagination*. New York: Simon & Schuster.
- Katona, G. (1940). *Organizing and memorizing*. New York: Columbia University Press.
- Klee, J. B. (1951). *Problems of selective behavior*. (New Series No. 7). Lincoln: University of Nebraska Studies.
- Koestler, A. (1945). *The yogi and the commissar*. New York: Macmillan.
- Köhler, W. (1961). Gestalt psychology today. In M. Henle (Ed.), *Documents of gestalt psychology*. Berkeley: University of California Press.
- Langer, S. (1937). *Symbolic logic*. Boston: Houghton Mifflin.
- Lee, D. (1961). *Freedom and culture*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Levy, D. M. (1934a). Experiments on the sucking reflex and social behavior of dogs. *American Journal of Orthopsychiatry*.
- Levy, D. M. (1934b). A note on pecking in chickens. *Psychoanalytic Quarterly*, 4, 612-613.
- Levy, D. M. (1937). Primary affect hunger. *American Journal of Psychiatry*, 94, 643-652.
- Levy, D. M. (1938). On instinct-satiations: An experiment on the pecking behavior of chickens. *Journal of General Psychology*, 18, 327-348.
- Levy, D. M. (1939). Release therapy. *American Journal of Orthopsychiatry*, 9, 713-736.
- Levy, D. M. (1943). *Maternal overprotection*. New York: Columbia University Press.
- Levy, D. M. (1944). On the problem of movement restraint. *American Journal of Orthopsychiatry*, 14, 644-671.
- Levy, D. M. (1951). The deprived and indulged forms of psychopathic personality. *American Journal of Orthopsychiatry*, 21, 250-254.
- Lewin, K. (1935). *Dynamic theory of personality*. New York: McGraw-Hill.
- Likert, R. (1961). *New patterns in management*. New York: McGraw-Hill.

- Lynd, R. (1939). *Knowledge for what?* Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Maier, N. R. F. (1939). *Studies of abnormal behavior in the rat*. New York: Harper & Row.
- Maier, N. R. F. (1949). *Frustration*. New York: McGraw-Hill.
- Marmor, J. (1942). The role of instinct in human behavior. *Psychiatry*, 5, 509–516.
- Maslow, A. H. (1935). Appetites and hunger in animal motivation. *Journal of Comparative Psychology*, 20, 75–83.
- Maslow, A. H. (1936). The dominance drive as a determiner of the social and sexual behavior of infra-human primates, I-IV. *Journal of Genetic Psychology*, 48, 261–277, 278–309, 310–338; 49, 161–190.
- Maslow, A. H. (1937). The influence of familiarization on preference. *Journal of Experimental Psychology*, 21, 162–180.
- Maslow, A. H. (1940a). Dominance-quality and social behavior in infra-human primates. *Journal of Social Psychology*, 11, 313–324.
- Maslow, A. H. (1940b). A test for dominance-feeling (self-esteem) in women. *Journal of Social Psychology*, 12, 255–270.
- Maslow, A. H. (1943). The authoritarian character structure. *Journal of Social Psychology*, 18, 401–411.
- Maslow, A. H. (1952). *The S-I Test: A measure of psychological security-insecurity*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
- Maslow, A. H. (1957). Power relationships and patterns of personal development. In A. Kornhauser (Ed.), *Problems of power in American democracy*. Detroit: Wayne University Press.
- Maslow, A. H. (1958). Emotional blocks to creativity. *Journal of Individual Psychology*, 14, 51–56.
- Maslow, A. H. (1964a). *Religions, values and peak experiences*. Columbus: Ohio State University Press.
- Maslow, A. H. (1964b). Synergy in the society and in the individual. *Journal of Individual Psychology*, 20, 153–164.



- Maslow, A. H. (1965a). Criteria for judging needs to be instinctoid. In M. R. Jones (Ed.), *Human Motivation: A Symposium*. Lincoln: University of Nebraska Press.
- Maslow, A. H. (1965b). *Eupsychian management: A journal*. Homewood, IL: Irwin-Dorsey.
- Maslow, A. H. (1966). *The psychology of science: A reconnaissance*. New York: Harper & Row.
- Maslow, A. H. (1967). A theory of metamotivation: The biological rooting of the value life. *Journal of Humanistic Psychology*, 7, 93-127.
- Maslow, A. H. (1968a). Some educational implications of the humanistic psychologies. *Harvard Educational Review*, 38, 685-686.
- Maslow, A. H. (1968b). Some fundamental questions that face the normative social psychologist. *Journal of Humanistic Psychology*, 8, 143-153.
- Maslow, A. H. (1968c). *Toward a Psychology of Being* (2nd ed.). New York: Van Nostrand Reinhold.
- Maslow, A. H. (1969a). The farther reaches of human nature. *Journal of Transpersonal Psychology*, 1, 1-10.
- Maslow, A. H. (1969b). Theory Z. *Journal of Transpersonal Psychology*, 1, 31-47.
- Maslow, A. H. (1969c). Various meanings of transcendence. *Journal of Transpersonal Psychology*, 1, 56-66.
- Maslow, A. H., & Mittelman, B. (1951). *Principles of abnormal psychology* (rev. ed.). New York: Harper & Row.
- McClelland, D. (1961). *The achieving society*. New York: Van Nostrand Reinhold.
- McClelland, D. (1964). *The roots of consciousness*. New York: Van Nostrand Reinhold.
- McClelland, D., & Winter, D. G. (1969). *Motivating economic achievement*. New York: Free Press.
- McGregor, D. (1960). *The human side of enterprise*. New York: McGraw-Hill.
- Menninger, K. A. (1942). *Love against hate*. New York: Harcourt, Brace & World.

- Milner, M. (1967). *On not being able to paint*. New York: International Universities Press.
- Money-Kyrle, R. E. (1944). Towards a common aim — A psychoanalytical contribution to ethics. *British Journal of Medical Psychology*, 20, 105–117.
- Mumford, L. (1951). *The conduct of life*. New York: Harcourt, Brace & World.
- Murphy, G. (1947). *Personality*. New York: Harper & Row.
- Murphy, L. (1937). *Social behavior and child personality*. New York: Columbia University Press.
- Myerson, A. (1925). *When life loses its zest*. Boston: Little, Brown.
- Northrop, F.S.C. (1947). *The logic of the sciences and the humanities*. New York: Macmillan.
- Pieper, J. (1964). *Leisure, the basis of culture*. New York: Pantheon.
- Polanyi, M. (1958). *Personal knowledge*. Chicago: University of Chicago Press.
- Polanyi, M. (1964). *Science, faith and society*. Chicago: University of Chicago Press.
- Rand, A. (1943). *The fountainhead*. Indianapolis: Bobbs-Merrill.
- Reik, T. (1948). *Listening with the third ear*. New York: Farrar, Straus & Giroux.
- Reik, T. (1957). *Of love and lust*. New York: Farrar, Straus & Giroux.
- Ribot, T. H. (1896). *La psychologie des sentiments*. Paris: Alcan.
- Riesman, D. (1950). *The lonely crowd*. New Haven, CT: Yale University Press.
- Rogers, C. (1954). *Psychotherapy and personality changes*. Chicago: University of Chicago Press.
- Rogers, C. (1961). *On becoming a person*. Boston: Houghton Mifflin.
- Schachtel, E. (1959). *Metamorphosis*. New York: Basic Books.
- Schilder, P. (1942). *Goals and desires of man*. New York: Columbia University Press.
- Shostrom, E. (1963). *Personal Orientation Inventory (POI): A test of self actualization*. San Diego, CA: Educational and Industrial Testing Service.

- Shostrom, E. (1968). *Bibliography for the P.O.I.* San Diego, CA: Educational and Industrial Testing Service.
- Suttie, I. (1935). *The origins of love and hate*. New York: Julian Press.
- Taggard, G. (1934). *The life and mind of Emily Dickinson*. New York: Knopf.
- Thorndike, E. L. (1940). *Human nature and the social order*. New York: Macmillan.
- Van Doren, C. (1936). *Three worlds*. New York: Harper & Row.
- Wertheimer, M. (1959). *Productive thinking* (2nd ed.). New York: Harper & Row.
- Whitehead, A. N. (1938). *Modes of thought*. New York: Macmillan and Cambridge University Press.
- Wilson, C. (1967). *Introduction to the new existentialism*. Boston: Houghton Mifflin.
- Wilson, C. (1969). *Voyage to a beginning*. New York: Crown.
- Wolff, W. (1943). *The expression of personality*. New York: Harper & Row.
- Wootton, G., (1967). *Workers, unions and the state*. New York: Schocken.
- Yeatman, R. J., & Seliar, W. C. (1931). *1066 and all that*. New York: Dutton.
- Young, P. T. (1941). The experimental analysis of appetite. *Psychological Bulletin*, 38, 129-164.
- Young, P. T. (1948). Appetite, palatability and feeding habit; A critical review. *Psychological Bulletin*, 45, 289-320.

Postfață

## Bogata recoltă a lui Abraham Maslow

de Ruth Cox

*Am crezut că mă aflu acum în punctul maxim al puterii și utilității mele, așa că oricând aş muri, ar fi ca atunci când tai un pom, lăsând în el adevărata recoltă de mere care să fie strânsă. Ar fi ceva întristător. Și totuși acceptabil. Căci dacă viața a fost atât de bogată, a te agăța de ea ar fi un gest de lăcomie și lipsit de recunoștință. (Jurnalul lui Maslow. 12 februarie 1970, în Lowry, 1979, p. 997)*

### Introducere

La patru luni după ce a scris aceste cuvinte în jurnal, Maslow a murit, la vârsta de 62 de ani. Astăzi, viziunea lui privind starea de bine personală și societatea sinergică este aplicată în numeroase domenii ale gândirii sociale și psihologice. Putem găsi o măsură a psihologiei sale în gama largă de aplicații pe care le are.

Acest capitol examinează unele dintre modurile teoretice și practice în care se reflectă viziunea lui Maslow în viața și societatea noastră. Contribuția sa la o nouă imagine a naturii umane este incomensurabilă, Maslow fiind întemeietorul a două mari ramuri ale psihologiei contemporane, cea umanistă și cea transpersonală. De-a lungul anilor 1970 și 1980, ideile lui au dat roade bogate în diferite domenii ale psihologiei, educației, afacerilor, managementului, sănătății și studiilor sociale.

Speculațiile și teoriile sale ne marchează viețile personale și sociale în atâtea feluri, încât este dificil, așa cum scria Joyce Carol Oates, „să descrii cu acuratețe provocarea lansată de mintea uimitor de fertilă a lui Maslow, combinația rolurilor sale de profesor, vizionar, medic, clarvăzător, planificator social, critic, ambiția sa de a aduce laolaltă tot felul de fenomene în aparență fără legătură între ele, optimismul său incorrigibil” (în Leonard, 1983, p. 335).

Judecând după standarde obiective, numărul lucrărilor publicate de Maslow este impresionant. Șase cărți de importanță majoră și peste 140 de articole, multe retipărite în diferite antologii ale gândirii psihologie contemporane. Însă mai important decât volumul publicațiilor lui Maslow este *impactul* ideilor sale asupra vieții și societății noastre. Opera sa a izvorât din convingerea că ființele umane nu pot fi înțelese fără a se lua în considerare aspirațiile lor cele mai înalte. El a afirmat că ființele umane posedă un imbold natural de a cultiva aceste aspirații în moduri care le aduc împlinirea și servesc totodată societății.

### *O dimensiune a miracolului*

Dragostea de viață a lui Maslow și încrederea sa nestrămutată în natura pozitivă a ființei umane s-au adâncit pe măsură ce și-a dedicat viața înțelegerii holistice a naturii umane. Oamenii nu sunt numai o colecție de nevroze, ci și un tezaur de posibilități. Chiar și în copilărie, Maslow era o ființă curioasă, deschisă și dotată cu un acut simț al percepției. În 1928, aflat în facultate, scria într-o lucrare de filosofie:

De ce să nu punem [miracolul experienței mistice] pe seama omului însuși? În loc să deducem din experiența mistică neajutorarea esențială și lipsa de importanță a omului [...], nu am putea să formulăm o concepție mai amplă, mai luminoasă asupra măreției speciei umane? (în Lowry, 1973a, p. 77)

Cu peste 40 de ani mai târziu, când Maslow era deja unul dintre cei mai distinși psihologi ai timpului nostru, ideile sale rămăseseră neschimbate, așa cum reiese din afirmațiile pe care le face în legătură cu cartea sa, *The Farther Reaches of Human Nature* (1971, 144):<sup>68</sup>

Dacă ar trebui să rezum această carte într-o singură propoziție, aş [spune] că ea descrie consecințele descoperirii faptului că omul are o natură superioară și că ea face parte din esența sa, ori, mai simplu, că ființele umane pot fi minunate, în virtutea naturii lor umane și biologice. (în Lowry, 1973a, p. 77).

Intelectul său activ și curios a dat naștere unei abordări psihologice care a mers dincolo de comportamentul nevrotic și psihoză, spre o psihologie a dezvoltării umane și actualizării sinelui. „Ceea ce putem studia sunt adâncimile inconștiente și preconștiente, raționale și iraționale, bolnave și sănătoase, poetice și matematice, concrete și abstracte. Freud ne-a așezat acești ochelari medicali pe nas. Este timpul să-i dăm jos”, scria Maslow în 1959 (în Lowry, 1979, p. 66).

### *Revoluția neobservată*

În prefața la cea de a doua ediție revizuită din *Motivație și personalitate*, Maslow scria că filozofia umanistă „este și acum ignorată aproape complet de o mare parte a comunității intelectuale [...]”. Din acest motiv, am ales să o numesc «revoluția neobservată» (în 1970, 142, p. x).

În martie 1985, participanții la cea de a 25-a aniversare a Asociației de psihologie umanistă au reanalizat impactul pe care l-a avut „revoluția neobservată” și au remarcat intrarea

<sup>68</sup> Toate trimiterile la lucrările lui Maslow sunt enumerate în „Bibliografia scrierilor lui Abraham Maslow”; numărul care însoțește anul se referă la numărul care corespunde lucrării în bibliografie.

ideilor umaniste în viața de zi cu zi. Dacă studiile psihologice clasice și tratatele de specialitate nu reflectă în cele mai multe cazuri perspectiva umanistă, în alte domenii, filosofia umanistă nu a trecut neobservată. Diferite tendințe din psihoterapie, educație, medicină și management reflectă accentul pus de Maslow pe actualizarea sinelui, valori, alegeri și responsabilități și pe o viziune holistică a individului în contextul mediului său familial, cultural și profesional.

Richard J. Lowry de la colegiul Vassar, prieten și fost student al lui Maslow și redactor al jurnalelor sale, a jucat un rol principal în examinarea contribuției științifice a acestuia. În cartea sa, *A. H. Maslow: An Intellectual Portrait* (1973a), el a analizat temele majore ale gândirii lui Maslow și statutul lor teoretic în istoria psihologiei și a gândirii occidentale.

Lowry a descris viața intelectuală a lui Maslow ca fiind de o extraordinară coerență și consecvență, canalizată pe studierea „minunatelor posibilități și a adâncimilor misterioase ale naturii umane” (Lowry, 1973a, pp. 78–79).

Pregătindu-se pentru cartea sa, *New Pathways in Psychology: Maslow and the post-Freudian Revolution* (1972), autorul britanic Collin Wilson a beneficiat de cooperarea deplină a lui Maslow și a soției sale Bertha. Această carte, ca și *The Third Force, The Psychology of Abraham Maslow*, de Frank Goble (1970), urmărește psihologia lui Maslow și realizările lui într-o perspectivă istorică mai largă.

Wilson scria: „Realizările lui Maslow sunt imense [...]. La fel ca toți gânditorii originali, el a descris calea unui nou mod de a vedea universul. Ideile lui s-au dezvoltat lent și organic, asemeni unui copac; nu există rupturi sau schimbări bruște ale direcției. Instinctul său a fost remarcabil de corect.” (1972, p. 198).

### *Un psiholog și filosof al științei*

Maslow credea că abordarea generală a științei empirice, „a obiectelor, animalelor, lucrurilor și proceselor este limitată și inadecvată atunci când încercăm să înțelegem și să cunoaș-

tem un individ sau o cultură la modul individual și integral” (Maslow, 1966, 115 p. xiii).

În căutarea mijloacelor potrivite de studiu în domeniul psihologiei, Maslow a fost și un filosof al științei. Considera că e imposibil de izolat căutarea adevărului psihologic de întrebările filosofice și susținea că știința nu are dreptul de a exclude *nici un fel* de date sau experiențe relevante. În cartea sa, *The Psychology of Science: A Reconnaissance*, scria: „Știința ar trebui să fie capabilă să abordeze probleme precum valoarea, individualitatea, conștiința, frumusețea, transcendența și etica” (Maslow, 1966, 115, p. xiv).

Maslow era mai interesat de inițierea și lansarea unor teorii decât de aplicarea sau verificarea lor, îi provoca și-i invita mereu pe ceilalți să-i abordeze experimental teoriile și să le confirme sau să le infirme.

„Sunt un om căruia îi place să are terenuri noi, pentru ca apoi să le părăsească. Pentru că mă plictisesc. Îmi place să descopăr, nu să demonstrez. Pentru mine, pasionantă este descoperirea.” (Maslow, în Lowry, 1979, p. 231).

În cartea *The Farther Reaches of Human Nature* (1971, 144) recunoștea că verificarea și confirmarea reprezintă „coloana vertebrală a științei”, afirmând totuși că „cercetătorii fac o mare greșeală ocupându-se numai de verificare și confirmare” (p. 4). Maslow era preocupat de descoperirile care *combină* teoria cu experimentarea și a provocat știința și principiile ei să descopere noi metode de a dobândi cunoștințe despre comportamentul uman. El cerea extinderea cercetărilor dincolo de laborator, pe teren, și a incluz studiarea fabricilor, locuințelor, spitalelor, comunităților și chiar a națiunilor.

## Psihologia umanistă

„Psihologia umanistă de astăzi înseamnă multe lucruri. Este deopotrivă o mișcare culturală, o rețea socială, o serie de experiențe



umane, un set de tehnici, un sistem de valori, o organizare și o *teorie*. La modul ideal fiecare dintre acestea interacționează cu celelalte și le îmbogățește.” (Maslow, în Greening, 1984, p. 3)

„Sunt freudian, sunt comportamentalist, sunt umanist.” (Maslow, 1971, 144, p. 4)

### *Teoria*

Teoriile lui Maslow despre motivația umană și actualizarea sinelui sunt puse de obicei în opoziție cu modelul freudian și cu cel comportamentalist. Totuși, pentru Maslow, ierarhia trebuințelor a însemnat extinderea firească a activității sale inițiale după modelul comportamentalist, cel adlerian și cel freudian. Se considera deopotrivă freudian și comportamentalist, și nu părintele revoluției pornite împotriva acestor școli de gândire. Maslow se vedea ca un gânditor care sintetizează creativ, nu ca un critic, și își privea opera drept o extindere a tendințelor moderne din psihologie.

De ce au fost teoriile ale lui Maslow și ale altor gânditori umaniști atât de revoluționare? Opera lui și a altor psihologi umaniști este științifică, în sensul că se bazează pe studierea empirică a comportamentului uman, și totuși se deosebește de alte sisteme psihologice prin faptul că accentuează anumite convingeri *filosofice* privind ființele umane (Buhler și Allen, 1972).

Psihologia umanistă este revoluționară prin aceea că prezintă un model pozitiv al experienței umane. Psihologi umaniști se prezintă în primul rând ca ființe umane și în al doilea rând ca oameni de știință. Nu au pretenția că sunt obiectivi. Ei doresc să descopere, în interacțiunea extrem de subiectivă dintr-o relație, metodele care să scoată la iveală cunoașterea unei alte ființe umane (Buhler și Allen, 1972, Polanyi, 1958).

Următoarele teme principale constituie caracteristicile distinctive ale psihologiei umaniste contemporane:

- Nemulțumirea față de teoriile centrate pe patologie;

- Recunoașterea capacității potențialului uman de dezvoltare, autodeterminare și de asumare a alegerilor și a responsabilităților;
- Convingerea că oamenii nu trăiesc numai pentru pâine, ci și pentru trebuințe superioare cum ar fi învățarea, munca, iubirea, creativitatea etc.;
- Valorizarea sentimentelor, dorințelor și emoțiilor, în loc de a obiectiviza sau ignora aceste reacții;
- Convingerea că oamenii sunt capabili de a discerne între bine și rău și a se comporta în concordanță cu ceea ce este mai bine; credința în valorile supreme, cum ar fi adevărul, fericirea, iubirea și frumusețea.

### *Mișcarea umanistă*

Definiția de mai jos a celei de a „treia forțe” din psihologie a fost scrisă de Maslow în vara anului 1957 și inclusă în introducerea la primul număr al revistei *Journal of Humanistic Psychology* (Sutich, 1961, pp. viii-ix):

*The Journal of Humanistic Psychology* a fost înființată de un grup de psihologi și specialiști de ambele sexe din diverse domenii care sunt interesați de acele capacități și potențiale umane ce nu dețin un loc stabil nici în teoria pozitivistă sau comportamentalistă, nici în teoria psihanalitică clasică — de exemplu creativitatea, iubirea, sinele, dezvoltarea, organismul, gratificarea trebuințelor primare, actualizarea sinelui, valorile superioare, transcenderea eului, obiectivitatea, autonomia, identitatea, responsabilitatea, sănătatea psihologică etc.

Două organizații au modelat identitatea psihologiei umaniste ca mișcare intelectuală la începutul anilor '60. Institutul Esalen din California, prototipul centrelor de dezvoltare personală, a fost înființat în 1962. De asemenea, Abraham Maslow și colegii său au creat în 1962 Asociația de psihologie umanistă (AHP).

Scopul principal al revistei și al asociației consta în explorarea caracteristicilor comportamentului și a dinamicii afective a *ființei umane depline și sănătoase*. Noua asociație reprezenta un act de revoltă împotriva ortodoxiei mecaniciste, deterministe, psihanalitice și comportamentaliste. În 1985, asociația număra 5 200 de membri în toate cele 50 de state din SUA și în multe alte țări.

În cuvântul înainte la cartea lui Frank Goble, *The Third Force, The Psychology of Abraham Maslow* (1970, p. vii), Maslow scria:

„Vreau să subliniez că, dintr-o duzină de alți teoreticieni, oricare ar fi la fel de folositor ca un reprezentant al psihologiei celei de-a treia forțe. Ca mișcare, ea nu are un singur lider, nici un nume mare prin care să se definească. În contrast cu majoritatea revoluțiilor din lume, care au fost definite de numele unei singure persoane, de pildă freudienii, darwiniștii, marxiștii, einsteinienii etc., a treia forță reprezintă colaborarea mai multor oameni, dar în paralel cu ea merg progrese și descoperiri independente din alte domenii. O nouă imagine a societății și a tuturor instituțiilor sale se dezvoltă cu rapiditate.

Psihologii umaniști au descoperit modurile în care actualizarea sinelui poate fi stimulată și măsurată la nivelul indivizilor, grupurilor și organizațiilor. În 1968 a fost conceput Inventarul de Orientare Personală (POI), menit să măsoare gradul de actualizare a sinelui (Shostrom, 1968). Acest instrument a fost intens aplicat în afaceri, în educație și psihologie.

### *Psihoterapia umanistă*

Practica psihoterapiei contemporane a fost influențată radical de Maslow și de alți psihologi ai celei de-a treia forțe. Deși Maslow nu era clinician practicant, ideile sale au avut un impact semnificativ asupra practicii terapeutice. El nu a ela-

borat un sistem propriu-zis de tehnici, ci o abordare etică a relațiilor umane în general.

Maslow credea că se pot obține rezultate satisfăcătoare prin toate metodele clinice și că un terapeut de succes trebuia să-l ajute pe individ să-și satisfacă trebuințele primare, conducându-l astfel pe calea actualizării sinelui, pe care Maslow o definea drept „scopul ultim al oricărei terapii” (*Motivație și personalitate*, 1970, 142, pp. 241–264). „Aici există implicit convingerea că adevărul vindecă multe. A-l învăța pe om să-și depășească refuzările, să se cunoască, să-și asculte impulsurile, să-și dezvăluie natura esențială, să ajungă la cunoaștere și revelație intuitivă — acestea sunt cerințele”, scria el în *The Further Reaches of Human Nature* (1971, 144, p. 52).

Etica umanistă descrisă de Maslow (1970, 142) și dezvoltată de Bugental (1971) a avut implicații specifice în activitatea terapeutică. Câteva dintre principiile de bază ale eticii sunt:

- Acceptarea responsabilității pentru propriile acțiuni și experiențe;
- Reciprocitatea în relații: admiterea perspectivei celuilalt;
- O perspectivă existențială sau a lui *aici și acum*, care subliniază faptul că omul trăiește întotdeauna în prezent;
- Recunoașterea faptului că trăirile afective precum durerea, conflictul, suferința, furia și vinovăția fac parte din experiența umană și trebuie înțelese și chiar prețuite, nu reprimare sau ascunse; exprimarea trăirilor afective dezvăluie descoperirea unui sens în viața persoanei;
- Cei care au îmbrățișat etica umanistă sunt uniți prin căutarea experiențelor care să le stimuleze dezvoltarea.

Carl Rogers (1942, 1961) este cel care a introdus o concepție umanistă nouă privind relația terapeut-pacient. Maslow și Rogers s-au influențat reciproc în plan teoretic, însă cel din urmă a aplicat conceptele în crearea unor noi modele procedurale pentru tratarea pacienților. Și-a numit opera *abordarea*

*centrată pe client*. Rogers descria terapeutul ca pe un catalizator, un participant activ dar non-directiv la terapie. Diferiți psihoterapeuți umaniști au creat variante ale acestei relații de la persoană la persoană.

Terapeuții umaniști își recunosc și-și folosesc propriile experiențe și consideră că impactul și importanța personalității terapeutului în procesul consilierii nu pot fi subestimate. Terapeutul servește drept model, demonstrându-i implicit clientului posibilitatea acțiunii creative și pozitive. Terapeuții umaniști consideră de asemenea că deciziile și alegerile finale îi aparțin clientului. Deși terapeutul poate juca un rol de susținere, clientului îi revine responsabilitatea principală pentru viața proprie și va fi mereu personajul principal în ea (Buhler și Allen, 1972; Maslow, 1970, 142; Rogers, 1961),

„Trebuie să ne amintim că întotdeauna cunoașterea propriei naturi profunde înseamnă totodată cunoașterea naturii umane în general.” (Maslow, 1971, 144, p. xvi)

## **Psihologia transpersonală**

„Consider psihologia umanistă, psihologia celei de-a treia forțe drept o etapă de trecere, pregătirea pentru o a patra psihologie mai «înalță», transpersonală, trans-umană, centrată pe cosmos și nu pe trebuințele și interesele umane, mergând dincolo de uman, identitate, actualizarea sinelui etc.” (Maslow, *Toward a Psychology of Being*, 1968, 129, pp. iii-iv)

Spre sfârșitul vieții sale, Maslow a intuit noi posibilități ale dezvoltării umane. Pe măsură ce s-au efectuat tot mai multe studii asupra comportamentului uman la limita superioară a stării de bine, a devenit evidentă absența unor repere relevante în psihologia tradițională occidentală. Mai mult decât atât, modelul umanist luat singur era inadecvat. Maslow a înțeles că anumite stări ale conștiinței (stările modificate, mistice, de extaz sau spirituale) sunt experiențe afla-

te dincolo de actualizarea sinelui, în care individul depășește limitele obișnuite ale identității și experienței (Walsh și Vaughn, 1980).

În 1968 Maslow i-a scris lui Anthony Sutich pentru a discuta despre modul cum ar fi trebuit să se numească această a patra forță din psihologie. Se plănuia deja o revistă al cărei redactor-șef urma să fie Sutich.

Principalul motiv pentru care îți scriu este că în cursul conversației noastre [cu Stan Grof] ne-am gândit să folosim cuvântul „transpersonal” în locul termenului mai stângaci „transumanist” sau „transuman”. Cu cât mă gândesc mai mult, cu atât îmi dau seama că acest termen are semnificația pe care o căutăm cu toții să spunem, adică dincolo de individualitate, dincolo de dezvoltarea persoanei, trecând în ceva mai cuprinzător. (Maslow, în Sutich, 1976, p. 16)

Maslow a trăit cât să vadă primul număr din *The Journal of Transpersonal Psychology*, apărut în 1969. Primul articol era preluat dintr-o prelegere a sa, pe care o intitulase „The Further Reaches of Human Nature”.

Iată aici declarația inițială a lui Sutich în privința scopului revistei, pe care Maslow a susținut-o cu entuziasm.

„Noua psihologie transpersonală (a patra forță) se preocupă în mod specific cu studierea *empirică*, științifică și cu aplicarea responsabilă a descoperirilor relevante în ceea ce privește devenirea, metatrebuințele individuale și ale speciei, valorile supreme, conștiința unificatoare, experiențele de vârf, valorile F, extazul, experiența mistică, venerația, ființarea, actualizarea sinelui, esența, fericirea, uimirea, sensul suprem, transcenderea sinelui, spiritul, unitatea, conștiința cosmică, sinergia individuală și la nivel de specie, interacțiunea interpersonală maximă, sacralizarea vieții cotidiene, fenomenele transcendente, umorul cosmic îndreptat spre sine și jocul, conștiința, reactivitatea și exprimarea senzorială maximă, precum și conceptele, experiențele și activitățile corelate cu acestea.” (Sutich, 1976, pp. 12–14).

În 1985, Asociația de psihologie transpersonală număra 1 200 de membri. O asociație internațională transpersonală fusese de asemenea înființată, iar membrii ei țineau conferințe în lumea întreagă.

### *Nașterea perspectivei transpersonale*

La sfârșitul anilor '60, apariția psihologiei transpersonale a fost facilitată de factori culturali care indicau necesitatea de a avea un nou model al comportamentului și al dezvoltării umane. Mișcarea axată pe potențialul uman și folosirea la scară largă a substanțelor psihedelice și a tehnicilor de modificare a stării de conștiință, cum ar fi meditația, au avut un impact major asupra convingerilor legate de conștiință, sănătate, experiență și motivație.

Pe măsură ce un număr mare de oameni a ajuns să trăiască o gamă largă de stări ale conștiinței aflate dincolo de domeniul existenței cotidiene, validitatea și importanța psihologiilor și religiilor neoccidentale a început să fie apreciată tot mai mult. Și pe măsură ce s-a conturat înțelegerea teoretică a stărilor modificate ale conștiinței, s-a recunoscut că anumite tradiții neoccidentale sunt de fapt tehnici concepute pentru inducerea unor stări superioare ale conștiinței.

„A devenit evident, scriau Walsh și Vaughn (1980, p. 21) că în noi toți există, latentă, capacitatea de a atinge stări transcendente, care ar putea fi interpretate fie religios, fie psihologic, după cum alege fiecare, și revelațiile intuitive profunde privind propria ființă și relația ei cu lumea în care acestea se produc.”

### *Explorarea naturii existenței*

Psihologia transpersonală nu poate fi numită strict un model al personalității, pentru că ea consideră personalitatea drept unul dintre multiplele aspecte al naturii noastre psihi-

ce; ea reprezintă mai degrabă o explorare a naturii esențiale a existenței.

Psihologia transpersonală explorează următoarele teme:

1. *Conștiința* reprezintă esența existenței umane, în special conștiința autoreflexivă (Walsh și Vaughn, 1980).
2. *Condiționarea* este următoarea dimensiune a persoanei. Se afirmă că suntem întemnițați în condiționările noastre mult mai mult decât ne imaginăm, dar că eliberarea de condiționare este posibilă, cel puțin experiențial (Goleman, 1977).
3. *Personalității* i se acordă mai puțină importanță decât în alte psihologii. Sănătatea este privită ca renunțare la identificarea cu personalitatea, nu ca modificare a personalității (Wilber, 1977).
4. *Fenomenele și procesele interne, intrapsihice* sunt mai importante decât identificările externe.

### *Terapii*

„Psihoterapia transpersonală include tratamentul întregii game de tulburări comportamentale, afective și intelectuale, ca și dezvăluirea și susținerea eforturilor în direcția actualizării depline a sinelui”, scriau James Fadiman și Cathleen Speeth (1980, p. 684). „Starea ce constituie scopul psihoterapiei nu este văzută ca fiind adaptarea reușită la cultura dominantă, ci trăirea cotidiană a acelei stări numite eliberare, iluminare, individualizare, certitudine sau gnoză, în funcție de diferitele tradiții.”

Tehnicile psihoterapeutice din domeniul transpersonal provin din experiența clinică, tradițiile mistice, meditație, analiza comportamentului și tehnologii fiziologice. Accentul cade pe dezvoltarea și integrarea dimensiunilor fizice, psihice, mentale, emoționale și spirituale ale individului.

Explorarea celor mai înalte culmi ale naturii umane și a posibilităților ei ultime a însemnat pentru mine distrugerea continuă



a unor axiome prețuite, continua confruntare cu aparente paradoxuri, contradicții, neclarități, și prăbușirea ocazională sub ochii mei a unor legi psihologice cu vechime venerabilă, acceptate cu convingere fermă și în aparență de necontestat (Maslow, 1968, 128 p. ii).

„Suntem tot ceea ce putem fi? Sau există înălțimi și adâncimi mai mari ale capacităților noastre psihice, la care cei mai mulți nici nu visează, pe care unii le întrezăresc și le hrănesc și pe care foarte puțini le fructifică? Dacă astfel de capacități există, care este natura lor, cum pot fi recunoscute, cum putem învăța de la ele și cum pot fi cultivate cel mai bine?” (Walsh și Shapiro, 1983, p. 5).

Acestea au fost întrebări pe care Abraham Maslow le-a pus acum mai bine de 30 de ani. Astăzi, în domeniul psihologiei umaniste și transpersonale se caută un nou context pentru înțelegerea de sine și o nouă mișcare, ambele orientate către o psihologie integrativă a stării de bine.

## **Educația: valori umaniste și noi modalități de învățare**

Viața înseamnă educație și fiecare dintre noi este profesor și în același timp un elev perpetuu. (Maslow, în Lowry, 1979, p. 816).

Dacă mă gândesc la marile experiențe educaționale din viața mea, la cele care m-au învățat cel mai mult, constat că sunt acelea care m-au învățat ce fel de persoană sunt. [...] căsnicia, faptul de a deveni tată; experiențele care m-au conturat, m-au întărit, m-au făcut mai înalt și mai puternic, mai deplin uman. („Conversation with Abraham H. Maslow”, *Psychology Today*, 1968, pag 57)

Pentru Maslow, învățarea era relevantă într-un anumit sens pentru toate trebuințele umane. Învățarea presupune nu numai simpla însușire a unor informații și fapte, ci și reintegra-

rea holistică a individului, care produce permanent schimbări în imaginea de sine, sentimente, comportament și în relația cu mediul. El considera că educația este un proces care durează toată viața și nu se limitează doar la sala de clasă.

Maslow credea că trezirea și împlinirea „valorilor Ființării” la copii pot duce la înflorirea unui nou fel de civilizație. Ca și alți vizionari, credea că printr-un alt fel de educare a celor tineri ar putea lua naștere o nouă societate. Valorile umane în educație au fost stindardul multor spirite reformatoare și pionieri ai educației. În cartea *Summerhill* (1960), A. S. Neill a expus convingeri asemănătoare cu ale lui Maslow. Între ele se numărau libertatea de a lucra cu bucurie, de a găsi fericirea și de a cultiva interesele personale. Deșteptarea siguranței de sine, revelației intuitive, spontaneității și dezvoltării personale se află în centrul abordării lui Maslow.

Herbert Kohl (1969) și mulți alți reformatori ai educației au aplicat această filosofie în școli publice și particulare. Pledând pentru *mediul educațional deschis*, Kohl a creat un mediu educațional în care profesorul abandonează rolul autoritar, le vorbește elevilor de pe poziție de egalitate și se lasă condus de ceea ce-i interesează pe aceștia. După cum au arătat cercetările, copiii învață cel mai bine de la adulții creativi, spontani și suportivi, care transmit și semnificații, nu doar informații seci, care au o stimă de sine înaltă și consideră că activitatea lor are menirea de a elibera, nu de a controla.

Abordarea umanistă a educației, concepție cunoscută drept *educație afectivă*, subliniază latura neintelectuală a învățării: cea care are de-a face cu emoțiile, sentimentele, pasiunile, valorile și caracterul. *Educația confluentă*, concept introdus de George Brown, încearcă să integreze elementul afectiv și pe cel cognitiv în învățarea individuală și de grup (Miller, 1976).

Între temele de bază ale educației umaniste s-au numărat:

- Responsabilitatea individului pentru procesul său de învățare și pentru dezvoltarea identității;
- Susținerea și recunoașterea nevoii de dragoste și a sentimentului valorii proprii;

- Profesorul ca agent de structurare a mediului educațional deschis;
- Folosirea grupurilor de egali în procesul de învățare, de exemplu învățarea în echipă, prin discuții conduse de elevi; amplificarea efortului individual prin interacțiunile și procesele din cadrul grupului.

Pregătirea reprezintă în ierarhia lui Maslow un factor cu importanță majoră. Educația afectivă subliniază că nici o strategie nu trebuie aplicată înainte ca profesorul sau elevul să fie pregătiți. Dacă trebuințele și momentul în care elevii sunt pregătiți pot fi stabilite mai ușor, scria Morris în 1981, indicațiile organizaționale, deciziile privind programa de învățământ și chiar mediul școlar pot fi îmbunătățite. Folosind ierarhia lui Maslow în contextul unei școli publice, s-au folosit concepte privitoare la trebuințele și gradul de pregătire individual, cum ar fi cele de concepție despre sine, revelație intuitivă privitoare la sine, înțelegere de sine și actualizare a sinelui pentru a personaliza programa de învățământ și a crește probabilitatea învățării reale.

Inspectoratele școlare au verificat mediile școlare (Guest, 1985) pentru a vedea dacă îndeplinesc trebuințele *fiziologice* (de exemplu prânz gratuit, îmbrăcăminte, transport), *de securitate* (de exemplu exersarea evacuării în caz de incendiu, alerte privind abuzul asupra copiilor, semnalarea absențelor) și cele de *dragoste și apartenență* (de exemplu activități cu clasa, grupuri de prieteni, consiliere, o afecțiune autentică față de copii). Pentru dezvoltarea *stimei de sine și a actualizării sinelui*, programele au inclus expunerea rezultatelor activității elevilor, notarea însoțită de explicații detaliate, premii stimulatoare și participarea la diferite producții și activități speciale.

### *Inteligența multilaterală și creativitatea*

Maslow a observat că toți indivizii aflați în procesul actualizării sinelui sunt creativi — din punct de vedere artistic, științific sau în nenumărate alte feluri, dar *mereu* creativi. El cre-

dea că pentru orice problemă există multe moduri de rezolvare și este citat adesea ca spunând studenților: „Dacă singura unealtă pe care o ai este un ciocan, fiecare problemă începe să semene cu un cui.” (Ostrander și Schroeder, 1979, p. 147)

Bazându-se pe mulți ani de cercetare în psihologie cognitivă și neuropsihologie, Howard Gardner (1983) a publicat, prin intermediul Proiectului pentru potențialul uman, o teorie despre diferite tipuri de inteligență. Opera lui Gardner confirmă observația lui Maslow că există mai multe moduri de a rezolva o problemă și de a împlini potențialul uman. Indivizii pot avea diferite feluri de inteligență: lingvistică, muzicală, logic-matematică, spațială, kinetică sau interpersonală. Capacitatea de revelație intuitivă și conștiința kinetistezică sunt prețuite ca exprimări ale unei caracteristici fundamentale ale naturii umane, un potențial pe care îl au toți oamenii la naștere.

Maslow considera că educația ar trebui să presupună învățarea unor lucruri legate de dezvoltarea personală, către ce trebuie să evoluăm, ce să alegem și ce să respingem. Într-un capitol intitulat „Educația și experiențele de vârf” (în *The Farther Reaches of Human Nature*, 1971, 144, pp. 168–179), el sugera că educația timpurie în materie de artă, muzică și dans este esențială pentru formarea identității psihice și biologice.

În cartea *Education and Extasy*, (1968) George Leonard a combinat teoria lui Maslow despre potențialul uman, școlile inovatoare, laboratoarele de cercetare a creierului și comunitățile experimentale. Credea și el, la fel ca Maslow, că creierul uman are o capacitate creativă practic infinită. Leonard a scris despre învățarea liberă și a oferit elevilor, părinților și educatorilor provocarea unei noi viziuni asupra învățării, bazată pe noi tehnici și pe un mediu capabil să trezească bucuria de a învăța.

### *Educația umanistă și cea transpersonală*

„Educația creativă îi poate pregăti pe oameni pentru necunoscut.” (Maslow, în Lowry, 1979, p. 18)

„Unul dintre țelurile educației ar trebui să fie acela să ne învețe că viața este prețioasă.” (Maslow, 1971, 144, p. 187)

Evoluția în direcția unei paradigme educaționale care să fie pe măsura cunoștințelor noastre despre potențialul uman se află încă în fază incipientă. Educația tradițională avea drept scop adaptarea individului la societatea în care trăia, în timp ce profesorii umaniști din anii 1960 susțineau că societatea ar trebui să-și accepte membrii ca ființe autonome și unice. Experiența transpersonală țintește către un nou tip de elev și un nou tip de societate. Ea promovează mai mult decât acceptarea de sine: transcenderea sinelui (Ferguson, 1980).

Educația transpersonală înseamnă educația persoanei ca întreg, un proces prin care omul se întâlnește cu misterul dinăuntru lui. Accentul cade pe a învăța *cum* să învățăm. Învățarea este un proces, o călătorie care reflectă descoperirile ce decurg din transformarea personală. Maslow afirma că ar trebui să existe școli care să-i ajute pe oameni să privească *în ei înșiși* și, pe baza cunoașterii astfel dobândite, să-și alcătuiască propriul sistem de valori.

Jonathan Kozol, autor și profesor, susținea că educația trebuie să se ocupe cu valori etice precum adevărul, integritatea și compasiunea și trebuie să le aplice la evenimentele care se întâmplă în afara clasei. Maslow credea cu tărie că sănătatea individuală nu poate fi separată de cea colectivă, la fel cum dezvoltarea personală nu poate fi separată de cea spirituală.

### *Noi metode de învățare*

Teoriile lui Maslow despre potențialul uman pot fi puse în legătură și cu crearea unor tehnici de învățare. Există în prezent o literatură și o metodologie care vorbesc despre noi moduri de învățare. Între tehnicile și noile instrumente de învățare se numără tehnici de relaxare, vizualizare, hipnoză, conștientizarea senzorială, dezvoltarea intuiției și a flerului, învățarea în somn, afirmațiile pozitive, dezvoltarea memoriei

și jocurile intelectuale. Aceste instrumente de învățare au menirea de a ajuta la eliminarea fricii, a autoacuzării, a imaginii de sine limitate și a ideilor negative privind capacitățile limitate ale persoanei.

Tehnicile transpersonale de învățare sunt folosite de profesori și consilieri, după cum o dovedesc cărțile cu jocuri și tehnici utilizate la clasă (Castillo, 1974; Hendricks și Fadiman, 1976; Hendricks și Willis, 1975; J.B Roberts și Clark, 1975).

Un domeniu de studiu deosebit de semnificativ îl reprezintă stările conștiinței. Cercetările au arătat că oamenii pot atinge o varietate de stări ale conștiinței. Nu numai că avem numeroase stări ale conștiinței, dar, mai mult, avem capacitatea de a le modifica deliberat pe cele care inhibă învățarea și de a le cultiva pe cele care ne stimulează capacitățile. Între tehnici se numără visarea, vindecarea prin mijloace paranormale (LeShan, 1974), fenomenele paranormale (Ullman, Krippner și Vaughn, 1973) și controlul asupra sistemului nervos autonom prin bio-feedback (Green și Green, 1977).

Tehnicile de superînvățare devin din ce în ce mai populare. La mijlocul anilor '60, doctorul Georgi Lozanov, medic și psihiatru bulgar, a elaborat un sistem de învățare rapidă. Această tehnică, pe care o numim sugestiologie, a fost creată prin combinarea unor elemente din yoga, muzică, învățare în somn, fiziologie, hipnoză, instruire autogenă, parapsihologie și teatru. Lozanov a aplicat stările modificate ale conștiinței în scopul învățării, vindecării și dezvoltării intuiției (Ostrander și Schroeder, 1979).

Elevii sunt încurajați prin rezultatele concrete și prin întrezărirea adevăratelor lor capacități. Se pune mai mult accent pe natura organică a învățării și pe nevoia de autonomie personală (Holt, 1970; Kohl, 1969; Maslow, 1971, 144). Poate că pe măsură ce aceste tehnici vor deveni clasice, ne vom apropia de concepția lui Maslow despre educație și psihologie.

Este evident că nevoia de așteptări superioare și de o mai mare concentrare asupra limitelor superioare ale educabilității ființei este esențială dacă vrem să aprofundăm explorarea

de sine. Abe Malow, stând în fața clasei sale, le-a pus studenților o întrebare importantă:

Care dintre voi se așteaptă să ajungă o personalitate marcantă în domeniul pe care și l-a ales?

Studenții l-au privit fără să răspundă. După o lungă tăcere, Maslow a spus: „*Dacă nu voi, atunci cine?*” (Wilson, 1972, p. 15)

## Impactul lui Maslow asupra muncii și managementului

Natura umană a fost sub apreciată. Omul are o natură superioară, la fel de „instictoidă” ca și cea inferioară, și aceasta include nevoia de a desfășura o muncă cu sens, nevoia de responsabilitate, de creativitate, de a fi drept și corect, de a face ceea ce merită și de a *prefera să o facă bine*. (Maslow, 1971, 144, p. 238).

În vara anului 1962, Maslow a ajuns în California ca bursier la Non-Linear Systems, o companie de înaltă tehnologie din Del Mar. Inițiativa s-a dovedit a constitui un punct de cotitură pentru el personal. Trecându-și în revistă motivele pentru intrarea în domeniul psihologiei manageriale, scria: „Marea schimbare s-a datorat interesului meu față de terapia de masă. Terapia individuală este inutilă pentru mase. M-am gândit că educația este calea mai sigură de a schimba societatea, dar acum locul de muncă îmi pare o cale și mai bună.” (Lowry, 1979, p. 191)

Datorită observațiilor făcute la Non-Linear Systems, Maslow a constatat că teoriile sale pot fi aplicate în managementul organizațional. El a descoperit că oamenii ating un nivel optim de funcționare atunci când organizațiile elaborează practici care îmbrățișează holistic natura ființelor umane. El credea că o politică managerială umană, luminată, concentrată pe potențialul uman s-ar dovedi totodată profitabilă financiar.

Denumind acest concept al conducerii utopice „management eupsihic”, Maslow a arătat că, deși nu toată lumea își permite să facă psihoterapie, mulți oameni ar putea beneficia de un mediu de muncă cu orientare terapeutică. *Eupsihia* este un cuvânt inventat de el pentru a descrie acele instituții care se îndreptau spre ceea ce el considera a fi înțelesul esențial al sănătății psihice. Maslow a fost influențat de Teoria X și Teoria Y ale lui McGregor (1960), care arătau cum afectează presupuzițiile — fie dictatoriale (X), fie umaniste (Y) — practicile manageriale. Dar el a mers mai departe, propunând că un alt set de presupuziții, de natură transpersonală, pe care l-a numit Teoria Z.

Teoria Z a revoluționat modelul economic clasic, sărac, incluzând impulsul de actualizare a sinelui, de a iubi și de a atinge cele mai înalte valori umane. Teoria Z consideră că luarea deciziilor în comun, încrederea reciprocă, intimitatea, afecțiunea și cooperarea sunt esențiale pentru dezvoltarea organizațională.

Companiile care folosesc această teorie se preocupă de educarea continuă a angajaților, întărind ideea că *afacerea* are potențialul de a-i transforma și susține pe cei aflați în procesul actualizării sinelui. Ea recunoaște relațiile complexe și schimbătoare dintre oamenii de la toate nivelurile unei companii. Trebuințele de dezvoltare personală și respect sunt la fel de importante ca și siguranța economică. Munca este considerată deopotrivă o experiență psihică și un demers economic.

Teoria Z a precedat cu 20 de ani binecunoscuta cartea a lui Ouchi despre practicile de afaceri japoneze, intitulată foarte nimerit *Teoria Z* (1981). În mod ciudat, cartea nu face nici o referire la Maslow.

### *Evoluții umaniste în afaceri*

Psihologia umanistă a sugerat existența și importanța trebuințelor psihice, precum nevoia de a avea realizări, de a fi independent și autonom, de a te simți bine în propria piele, de



a evolua și a-ți actualiza sinele (Argyris, 1964; Drucker, 1974; Maslow, 1965, 112; McGregor, 1960). Un curent de idei privind managementul și practicile de afaceri axate pe oameni, cu originea în anii 1960–1970, a continuat să înflorească. Multe organizații au adoptat tehnici precum instruirea senzorială (French și Bell, 1980), luarea participativă a deciziilor (Hackman și Oldham, 1980), managementul prin obiective (Drucker, 1974), și programele cu scopul de a îmbunătăți viața profesională (Carlson, 1980).

Cartea lui Maslow *Eupsychian Management*, o colecție de însemnări publicată în 1965 sub formă de jurnal, a prefigurat multe idei care au apărut în unele scrieri de management mai recente, de mare popularitate, precum cartea lui Peters și Waterman, *In Search of Excellence* (1982), *The Art of Japanese Management* (1981) a lui Pascale și Athos și *Theory Z* a lui Ouchi (1981). Firmele americane privesc succesele din propria țară și din întreaga lume cu alți ochi și multe dintre inovațiile și condițiile care sunt acum confirmate drept căi de a atinge excelența la locul de muncă au fost descrise de Maslow la începutul anilor 1960.

Maslow a înțeles în 1965 ceea ce au confirmat Peters și Watterman în 1982: că o conducere de succes se concentrează pe valorile *umane*, satisface nevoia de sens a omului și creează un scop colectiv al organizației. Maslow a alcătuit un set de 36 de presupoziii sau condiții menite să asigure buna funcționare a unei organizații. Între acestea se includeau: (1) presupune că toți oamenii tăi au imboldul de a obține realizări, că sunt în favoarea muncii bune și eficiente și împotriva pierderii timpului, că vor să facă treabă bună și așa mai departe; (2) presupune că oamenii preferă să se simtă importanți, necesari, utili, plini de succes, mândri și respectați; (3) presupune că toți merită încredere; (4) toți trebuie informați cât mai complet posibil în legătură cu cât mai multe adevăruri și date posibil, în legătură cu tot ce e relevant pentru situația dată; și (5) în sfârșit, presupune că există o tendință sau preferință de identificare cu o parte tot mai mare a lumii și o mare nevoie de valori precum ade-

vărul, dreptatea, perfecțiunea și așa mai departe (Maslow, 1965, p. 112).

Mari companii americane precum Hewlett-Packard, Apple Computer, Texas Instruments, Eastman Kodak și Levi Strauss folosesc stiluri manageriale care se bazează pe responsabilitatea individuală, munca de echipă și grija față de oameni. Aceste mari companii reflectă conștientizarea tot mai mare a faptului că viața industrială necesită un nivel înalt de interdependență umană, încredere reciprocă și cooperare pentru obținerea unei productivități constante.

*Proiectul VALS: o aplicație directă a ierarhiei trebuințelor*

Una dintre cele mai directe și mai reușite aplicații în afaceri ale teoriei lui Maslow a fost realizată la Stanford Research International (SRI) din Menlo Park, California. Proiectul cunoscut drept VALS (Valori și Stiluri de Viață) a realizat profilul cetățenilor americani într-un mod cu totul original. Construind pe baza ierarhiei trebuințelor a lui Maslow, sistemul VALS a realizat portretele complexe a nouă tipuri umane. Fiecare tip descrie „un mod de viață unic, definit printr-o gamă personală de valori, dorințe, convingeri, trebuințe, vise și puncte de vedere speciale” (A. Mitchell, 1983, p. 4).

Numit *informații despre stilul de viață*, VALS este folosit pentru a stabili cum pot fi atrași și păstrați angajații, cum să găsești indivizi potriviți pentru fiecare slujbă, astfel încât să fie productivi și mulțumiți și cum să construiești grupuri de lucru. Tipologia VALS a fost, de asemenea, folosită pentru a determina mărimea și segmentarea pieței și pentru a contribui la elaborarea, ambalarea și designul produselor.

Agenții de publicitate precum Young & Rubicam, Ogilvy & Mather și Leo Burnett folosesc psihograficele VALS pentru a afla preferințele consumatorilor. Aplicarea acestei ierarhii a trebuințelor influențează astăzi viața a milioane de americani într-un mod persuasiv.

## Sănătatea și persoana întreagă

Influența lui Maslow s-a făcut simțită în două direcții majore în domeniul sănătății. Prima a condus la aplicarea concretă a teoriilor sale în instituțiile medicale, iar cea de a doua a constatat în explozia perspectivei holistice asupra sănătății.

Existe sute de studii care folosesc modelele lui Maslow în domeniul asistenței medicale, medicinei, administrației spitalicești, educației și gerontologiei. Multe dintre aceste studii au introdus conceptul trebuințelor superioare în instituții precum spitalele, clinicile, spitalele de psihiatrie și căminele de bătrâni. Medicii, asistentele și alți specialiști din domeniul sănătății au început să ia în considerare o gamă mai largă de trebuințe ale pacienților și să încurajeze preocuparea mai personală față de acestea. Politica multor instituții a reflectat această schimbare. De exemplu, medicii dintr-o clinică londoneză și-au consolidat practica în jurul premisei că „sănătatea este mai puternică și mai contagioasă decât boala” (Pioneer Health Center, 1971, citat în Duhl, L.J., „The Social Context of Health”, p. 42 în Hastings, Fadiman și Gordon, 1980). (Numeroasele trimiteri la Maslow din indexul revistelor medicale indică influența sa în aceste domenii.)

### *Sănătatea holistică*

În ultimii ani, cuvântul *holistic* a fost folosit frecvent în legătură cu domeniul sănătății. „Pretutindeni, chiar și în medicină, gândirea reducționistă are ca rezultat compartimentarea ființei și a experienței umane în aspecte sau părți care se pretează la analiză sau intervenție detaliate”. Scriind despre viitorul sistemului de sănătate din Statele Unite, Rick Carlson, (1980, p. 486) relua convingerile lui Maslow: „Aceasta este una dintre premisele elementare ce stau la baza practicii medicale predominante. Deși își are utilitatea sa, reprezintă totuși o ima-

gine extrem de limitată a ființei umane. Noua orientare către holism este ireversibilă, nu pentru că este impusă forțat medicinei [...], ci pentru că această schimbare face parte dintr-o modificare mult mai vastă a perspectivei privind cine este și ce este ființa umană.”

În domeniul sănătății există numeroase dovezi că abordările holistice au îmbunătățit starea de bine și, de asemenea, au dus la o atitudine de preocupare față de aspectele fizice, mentale și spirituale ale pacienților. Medicina holistică subliniază unicitatea genetică, biologică și psihosocială a pacienților, ca și importanța adaptării tratamentului în funcție de nevoile fiecărui individ (Gordon, 1980).

### *Autovindecarea*

Orice boală poate duce la transformare, pentru că ea poate provoca o schimbare bruscă a sistemului de valori, o iluminare. Mulți oameni au început să-și asume responsabilitatea pentru propria stare de bine. Cărțile de self-help despre dietă, nutriție, exerciții fizice și reducerea stresului au devenit adevărate bestseller-uri. „Dacă există ceva ce poate rezolva criza depersonalizării medicale și a creșterii costurilor, aceasta este clasi- ca schimbare maslowiană: tot mai mulți oameni luptă împotriva unui mediu și a unei societăți patogene, asumându-și responsabilitatea propriei sănătăți.” (Leonard, 1983, p. 335)

Conștientizarea tot mai mare a efectelor stărilor mentale și emoționale asupra sănătății și bolii și a rolului integral al pacientului ca participant activ în procesul de vindecare a dus la o varietate de tehnici menite să mobilizeze procesul natural de vindecare al individului. Între aceste tehnici se includ instruirea autogenă (Lindemann, 1974), hipnoza (Crasilneck și Hall, 1975) meditația (Shapiro și Walsh, 1980) și biofeedback-ul clinic (Pelletier, 1977).

În cartea *Freedom from Stress — A Holistic Approach* (1981), Phil Nuernberger declara că persoanele aflate în procesul

actualizării sinelui nu creează același grad de stres ca alții. În plus, ei suferă de mai puține boli și văd constant mai multă mulțumire față de viața lor. Totuși, ei sunt orientați constant către realizări și muncesc în aceleași condiții de presiune ca toți ceilalți din societatea noastră. Tensiunea, îngrijorarea, anxietatea și enervarea nu sunt ingrediente necesare pentru realizările și performanțele lor. Acești oameni au învățat să gestioneze stresul.

Aplicațiile perspectivei holistice au afectat toate etapele vieții noastre, de la diferite abordări ale procesului nașterii, îmbătrânirii „sănătoase” și unei noi conștientizări a apropierii de moarte și a morții. Credințele noastre despre medicină se extind, incluzând numeroși factori personali, familiali, sociali și de mediu care promovează sănătatea, previn boala și stimulează însănătoșirea. Pe măsură ce ne asumăm mai multă responsabilitate față de propria sănătate, ne revendicăm capacitatea nu numai de a ne dezvolta și de a ne schimba, ci și de a ne *vindeca*.

## **Teoria motivației, a actualizării sinelui și psihologia femeii**

„Femeile sunt cu adevărat niște eterne miracole. Ele sunt ca florile. Fiecare om constituie pentru mine un mister, dar femeile îmi par mai misterioase decât bărbații.” (Maslow, în Hall, 1968, p. 56)

Explorând noi teritorii în mai multe domenii, la fel ca mulți dintre contemporanii săi, Maslow a plecat de la premisa că un proces de dezvoltare psihică este comun ambelor sexe, caracterizând apogeul dezvoltării umane din perspectiva individuirii și a realizărilor. Această presupunere a fost folosită pentru a încuraja, dar și pentru a restricționa o psihologie cuprinzătoare a femeii. Maslow a meditat asupra diferențelor dintre sexe, dar nu și-a dezvoltat pe deplin observațiile.

În cartea *The Feminine Mystique* (1977), Betty Friedan face repetate referiri la Maslow atunci când încurajează femeile în direcția actualizării sinelui, dincolo de rolul lor de soții și mame. Totuși, când ierarhia trebuințelor este aplicată la femei, se constată relativ consecvent că acestea nu pot fi caracterizate de unele dintre nivelurile „superioare” despre care vorbește Maslow. Experiențele și dezvoltarea femeilor sunt diferite de cele ale bărbaților, concentrându-se pe atașament și intimitate, nu pe separare și autonomie (Norman, Murphy și Gilligan, 1982).

Maslow cugeta, nedumerit, la această diferență în jurnalul său din 1962 (în Lowry, 1979, p. 251) :

Numai femeia simte mai presus de orice nevoia de a fi iubită. [...] (cu cât mă gândesc mai mult la asta, cu atât sunt mai impresionat. Dar nu s-a scris nimic despre asta. Nu s-a făcut nici o cercetare.)

Întrebările lui Maslow au prefigurat studierea acestor diferențe. Totuși, subliniind detașarea și independența ca trăsături, ierarhia lui Maslow a ignorat unele diferențe esențiale dintre bărbați și femei.

În binecunoscuta sa carte *In a Different Voice*, Carol Gilligan scria că „psihologia femeilor, care a fost descrisă constant ca fiind diferită prin orientarea sa predilectă către relaționare și interdependență, presupune un mod de judecată mai contextual și o înțelegere morală diferită. Dată fiind concepția diferită a femeilor despre sine și moralitate, ele adaugă ciclului vieții un punct de vedere diferit și ordonează experiența umană din perspectiva unor priorități diferite” (1982 p. 22). Femeile nu numai că se definesc pe sine în contextul relațiilor interumane, dar se și evaluează prin prisma capacității lor afective. Locul femeii în ciclul vieții a fost dintotdeauna acela al celei care oferă hrană, grijă și sprijin, cel de inițitoare a acelor rețele de relații pe care se bazează la rândul ei (Gilligan, 1982, p. 17).

Distincțiile dintre independența femeilor și caracteristicile dependenței personale încă nu erau clare când scria Maslow.

Astfel, o parte din opera sa pare să descrie valorile și prioritățile femeilor drept motivate de deficiență.

Oamenii motivați de deficiență *trebuie* să aibă mereu alți oameni în jurul lor, din moment ce gratificarea trebuințelor lor principale (de iubire, siguranță, respect, prestigiu, apartenență) poate veni numai de la ceilalți. Dar pentru oamenii motivați de dezvoltare, ceilalți pot fi de fapt o *piedică*. (Maslow, 1970, 142, p. 162)

Deși Maslow a încercat să definească actualizarea sinei în aceeași măsură pentru ambele sexe, definiția sa pentru sănătatea psihologică nu reprezintă în mod fundamental psihologia femeilor. Când centrarea pe individuare și realizare personală intră pe terenul vârstei adulte, iar maturitatea este echivalată cu autonomia personală, preocuparea față de relații pare o slăbiciune a femeilor, nu o forță umană (Miller, 1976).

## Societatea sinergică

Indivizii aflați în procesul actualizării sinei au trecut în bună măsură dincolo de valorile propriiei culturi. Ei nu mai sunt simpli americani, ci, în primul rând, cetățeni ai lumii, membri ai speciei umane. Ei sunt capabili să-și privească obiectiv societatea, să aprobe unele aspecte ale sale și să dezaprobe altele. (Maslow, 1971, 144, p. 184)

### *Implicații sociale*

Maslow nu a afirmat ce teorii sociale și politice ar putea deriva din opera sa, dar a conturat unele idei legate de concepția sa privind o societate sănătoasă (pe care a numit-o sinergică sau eupsihică). Descrierea sa era o combinație între in-

teresul său față de sănătatea și dezvoltarea deplină a individului și o elaborare a operei antropologice târzii a lui Ruth Benedict. Benedict a făcut diferența între societățile „slab sinergice” și cele „puternic sinergice”, cele din urmă fiind acelea a căror ordine socială permite individului să-și urmărească propriile avantaje, dar și pe cele ale grupului, prin aceeași acțiune și în același timp (în Goble, 1970).

Aplicând criteriile lui Benedict la societatea americană, Maslow a constatat că ea combină cele două tipuri, fiind în unele domenii capabilă de împlinirea trebuințelor și încurajarea dezvoltării, iar în altele manifestând tendința de a frustra trebuințele și de a împotmoli evoluția, de a învrăjbi inutil oame-nii unui împotriva altora și împotriva societății (Anderson, 1973).

În ultimii 20 de ani ai vieții sale, Maslow a dedicat mult timp studierii implicațiilor sociale ale filosofiei sale despre ierarhia valorilor. Aceasta l-a condus în cele din urmă la o poziție care ar putea fi descrisă drept „anarhism capitalist”, cuvântul anarhism având semnificația sa inițială, de cooperare fructuoasă între egali (Wilson, 1972, p. 179).

Maslow considera că a treia forță este mai degrabă o viziune asupra lumii decât o școală psihologică. A numit-o *Zeitgeist* — un spirit al vremii, o schimbare a gândirii la toate nivelurile existenței umane, o potențială schimbare a tuturor instituțiilor sociale.

Această secțiune a analizat unele tendințe din domeniul psihologiei, afacerilor, educațiilor, științei și sănătății. Toate indică faptul că opera de pionierat a lui Maslow asupra potențialului evoluției personale devine din ce în ce mai cunoscută în societatea noastră.

Arnold Mitchell, cercetător în cadrul proiectului VALS de la SRI, scria: „Alegerea bazată pe valoare începe să conteze mai mult decât cea bazată pe simpla capacitate. Se pare că vine în sfârșit vremea în care mulți oameni sunt capabili să-și folosească întreaga gamă a puterilor lor pentru a alege ce fel de viață vor cu adevărat să ducă.” (1983, p. viii)

Totuși, în paralel cu această putere de a alege, a apărut și „caracterul maladaptativ al strategiilor de dezvoltare



personală". Daniel Yankelovich a efectuat anchete asupra tendințelor sociale și atitudinilor publice care indică o atitudine de tipul „eu primul”. Numind acest fenomen „psihologia bogăției”, a arătat că majoritatea oamenilor folosesc ideea de împlinire de sine drept mod de a justifica „aproape orice” (Yankelovich, 1981, pp. 234-243).

Acest elitism personal ce merge în dauna unei etici mai cuprinzătoare a implicării sociale a reprezentat o constantă sursă de meditație pentru Maslow și pare profund relevant astăzi, în lumea noastră confruntată cu resurse finite, dilema nucleară și cu creșterea populației, estimată la 6, 5 miliarde de oameni până la sfârșitul secolului.

Din păcate, bunăstarea fizică și cea economică nu sunt neapărat folosite pentru gratificarea trebuințelor superioare. Acestea pot fi gratificate și în sărăcie; este mai greu, dar nu este imposibil, dacă ne amintim că avem de a face cu respectul, iubirea, actualizarea sinelui, și *nu* cu automobile luxoase, bani și căzi de baie sumptuoase. (Maslow, în Lowry, 1979, pp. 373-374).

Maslow credea că oamenii nu se pot cunoaște numai privind înăuntrul lor, deoarece căutarea sinelui îl conduce obligatoriu pe cel atent din nou în afara sa. George Leonard observă: „Contracultura anilor 1960 a devenit un segment major și influent al culturii dominante a anilor 1980. Devine de asemenea limpede că, deși dorința de actualizare a sinelui îi conduce într-adevăr pe unii oameni la o preocupare excesivă față de propria persoană, stadiul «eu primul» este în general temporar, o simplă stație de tranzit în călătoria către conștiința socială.” (Leonard, 1983, p. 335)

### *Problema răului*

Unii critici au susținut că Maslow nu a discutat suficient problema răului și a laturii întunecate a omenirii și că viziunea sa pozitivă i-a distorsionat descoperirile. După cel de-al

Doilea Război Mondial, sub impactul genocidului și al bombei atomice, Maslow știa că o psihologie completă trebuie să ia în calcul și binele, și răul. În viziunea sa, majoritatea relelor omenesti sunt cauzate de ignoranță; dar Maslow nu era un sentimental și nu putea să ignore nevoia de a înțelege realitățile slăbiciunii, eșecului și cruzimii. Ultimele sale jurnale sunt pline de întrebări și meditații asupra universalității motivațiilor malefice.

Citesc despre revolte, despre răutate și cruzime, despre suspiciune și cinism. [...] Se pare că sunt singurul care mai insistă asupra realității binelui, a bunelor intenții și generozității — toți ceilalți păstrează tăcerea asupra lor. Există în lume și bine, și rău, și ele continuă să se lupte — e o bătălie fără învingător clar. Dar dacă cei buni capitulează, bătălia *va fi* pierdută. (Maslow, în Lowry, 1979, p. 1235).

O psihologie a răului ar fi putut fi următoarea lucrare a lui Maslow. Într-un interviu acordat revistei *Psychology Today*, Maslow afirma:

Este o enigmă psihologică pe care mă chinui s-o rezolv de ani de zile. De ce sunt oamenii cruzi și de ce sunt buni? Oamenii cu adevărat răi sunt rari, la majoritatea oamenilor se pot vedea comportamente răutăcioase. Următorul lucru pe care vreau să-l fac este să studiez răul și să încerc să îl înțeleg. (Maslow, în Hall, 1968, p. 35)

### *Direcții viitoare*

Maslow a spus odată că, după părerea lui, o societate în care 8% din oameni sunt angajați în procesul actualizării sinei va deveni în scurtă vreme o societate a actualizării sinelui. „Omul remarcabil va fi agentul schimbării”, scria Mitchell (1983, p. 4). Studiul lui Mitchell preconizează că până în 1990, indivizii orientați către propria interioritate (sau pe calea ac-

tualizării sinelui) vor constitui aproape o treime din populația Statelor Unite.

Fie că problema este energia, politica, întraajutorarea, mișcarea pentru protecția consumatorului sau medicină holistică, noul crez devine cel al autonomiei și inițiativei locale. Această lume nou apărută va cere noi forme de organizare socială.

În bestsellerul său *Megatrends* (1982), John Naisbitt identifica noi tendințe în societatea americană, precum trecerea de la ierarhiile centralizate la rețele descentralizate. De exemplu, o formă de rețea, cercul controlului calității, a ajutat la revitalizarea participării muncitorilor și a productivității afacerilor. Maslow a prezis că va trebui să abandonăm structurile sociale care au servit la dezvoltarea societății centralizate, industriale. Ideile lui Maslow sunt congruente cu cele ale lui Naisbitt despre „modelul de rețea al organizării și comunicării, care își are rădăcinile în formarea firească și egalitară a grupurilor bazate pe o gândire comună” (p. 251).

În societatea americană de astăzi există mulți factori care ar putea conduce la transformarea colectivă. În cartea *The Aquarian Conspiracy: Personal and Social Transformation in the 1980's*, Marilyn Ferguson a confirmat dovezile în favoarea perspectivei lui Maslow în numeroase domenii. Ferguson scria: „Pentru a ne imagina un destin și a depăși trecutul, am început să ne cunoaștem pe noi înșine, să simțim limitele vechii științe, pericolele ierarhiilor noastre cu centrul de greutate în vârf și să vedem contextul planetei noastre. Ne-am activat puterea de a învăța și de a schimba. Am început să ne imaginăm societatea posibilă.” (1980, p. 142)

O direcție viitoare ar consta probabil în mai buna înțelegere a tiparelor transculturale motivaționale și de actualizare a sinelui. Teoriile lui Maslow au fost aplicate peste tot în lume: între studii se includ analiza motivării muncii în țările aflate în curs de dezvoltare și comparația teoriilor lui Maslow cu cele ale filosofilor orientali. Este necesară o sinteză a studiilor raportate la teoriile lui Maslow. Adoptarea perspecti-

vei globale ar putea contribui la o sinergie internațională, conducând la o mai bună înțelegere a normelor și valorilor transculturale.

## Perenitatea recoltei lui Maslow

Tendința către sănătatea psihologică reprezintă totodată tendința către pacea spirituală și armonia socială. (Maslow, 1971, 114, p. 195)

Teoriile lui Abraham Maslow au fost aplicate într-o gamă uimitoare de organizații și contexte, de la ferme la bănci, de la grupuri de meditație la armată, de la cămine de bătrâni la grădinițe. Ele au fost folosite pentru elaborarea publicității comerciale televizate și a programelor de sănătate publică.

Surprinzând spiritul vremii sale, psihologia lui Maslow s-a împletit în țesătura vieții americane. Opera lui, bazată pe observații atente, s-a ramificat mereu în multe dintre dimensiunile culturii noastre. Viziunea plină de forță pe care a prezentat-o în *Motivație și personalitate* a avut un impact decisiv asupra sistemului nostru de valori, a modului de învățare și gândire și *chiar asupra modului în care trăim*.

Recolta psihologiei lui Abraham Maslow continuă să dea naștere la întrebări unice și să ne conducă mai departe. El a deschis o nouă cale în înțelegerea universului uman și, prin aceasta, ne-a înălțat, a subliniat natura potențialului nostru uman, ne-a încurajat să tindem spre mai mult și ne-a amintit că *măreția se află în fiecare dintre noi*. În ultimă instanță, adevărul impactului exercitat de Maslow trăiește în fiecare dintre noi, în expresia continuei noastre căutări de a ne atinge potențialul uman maxim.

## O trecere în revistă a lucrărilor în care a fost citată *Motivație și personalitate*

*Motivație și personalitate* este cartea lui Maslow la care s-au făcut cele mai multe trimiteri. Alte cărți ale sale au fost scrise pentru publicul larg, dar academicienii sunt mai familiarizați cu *Motivație și personalitate* pentru că aceasta a fost folosită foarte des ca manual pentru studenții de la psihologie.

Datele ce urmează au fost preluate din indexurile de trimiteri bibliografice în domeniul științelor sociale, artelor și științelor umane. Cifrele care urmează includ trimiterile la ambele ediții ale cărții, cea din 1954 și cea din 1970, și acoperă o perioadă de 20 de ani.

În perioada dintre 1966 și 1970, cartea a fost citată de 300 de ori. Din 1971 până în 1976 a fost citată de 489 ori, iar la 20 de ani de la publicare, din 1976 până în 1980 textul a fost citat de 791 de ori în diverse surse.

Mai recent, între 1981 și 1985, *Motivație și personalitate* a fost citată de 550 de ori. Interesul, trimiterile bibliografice și provocările lansate de *Motivație și personalitate* au crescut constant. Se pare că punctul maxim a fost atins în 1985, dar nu există indicii cum că interesul ar fi în scădere.

Diversitatea publicațiilor în care se fac trimiteri la *Motivație și personalitate* este remarcabilă. Interesul larg manifestat față de cartea lui Maslow este vizibil în primii cinci ani ai acestui studiu (1966–1970), iar în următorii zece ani (1970–1980) se poate observa o diversitate crescută.

Majoritatea trimiterilor enumerate aici se încadrează în domeniile generale ale psihologiei, urmate îndeaproape de afaceri, educație, medicină și sănătate publică și științe sociale. De asemenea, cartea mai este menționată în surse din domeniul ingineriei, geneticii, științelor politice, filosofiei, gerontologiei, criticii sociale, mass-media, studiilor dedicate păcii și religiei.

Majoritatea rezumatelor articolelor din următoarele reviste se concentrează asupra teoriei motivației și ierarhiei trebuințelor descrise de Maslow, așa cum se raportează ele la anumite studii și domenii specifice. Multe sunt studii empirice și aplicate asupra validității teoriilor lui Maslow.

*Motivație și personalitate* a fost cel mai frecvent citată în următoarele reviste importante, dar nu numai în ele:

**Psihologie** *Journal of Applied Psychology, Psychological Review, Journal of Humanistic Psychology, Journal of Individual Psychology, Journal of Psychology and Theology, Psychology Today, Journal of Counseling Psychology, Journal of Consulting and Clinical Psychology, Personality and Individual Differences, Journal of Personality, Journal of Psychology, Psychology in the Schools, Journal of Transpersonal Psychology, Psychoanalytic Quarterly, Journal of Marriage and the Family*

Cartea pare să fi fost citată în majoritatea revistelor de psihologie regăsite în Indexul de științe sociale.

**Educație** *Child Development, Harvard Educational Review, Education, Gifted Child Quarterly, American Educational Research Journal, Reading Teacher, Educational Review, Educational Administration Quarterly, Educational Leadership and Journal of Education for Teaching, Adolescence, Language Learning*

**Afaceri** *Administrative Science Quarterly, Vocational Guidance Quarterly, Training and Development Journal, Management Science, Harvard Business Review, Business Horizons, Journal of Management Studies, Personnel and Guidance Journal, Organizational Behavior and Human Performance, American Business Law, Journal of Business, Management Focus, Journal of Vocational Behavior*

**Medicină, îngrijire, îmbătrânire** *Journal of the American Medical Association, Journal of Nervous and Mental Diseases, Hospital Administration, Nurse Research, Journal of Nursing Administration and Education, Gerontologist, Gerontology, Aging and*

*Human Development, International Journal of Aging, Aging and Work*

**Studii sociale** *Public Health Research, Human Relations, Sociology Review, Journal of Social Issues, Journal of Leisure Research, Horizons, Journal of American Culture, Social Problems, Social Service Review, Social Policy, Social Work, Social Science Quarterly, Public Welfare, Public Opinion Quarterly, Social Science and Medicine, Health Policy and Education*

## Bibliografie și lecturi selective

### **Psihologie umanistă și transpersonală**

Assagioli, R. (1972). *Psychosynthesis*. New York: Viking Press.

Boorstein, S. (coord.). (1980). *Transpersonal psychotherapy*. Palo Alto, CA: Science and Behavior Books.

Bugental, J.F.T. (1967). *Challenges of humanistic psychology*. New York: McGraw-Hill.

Bugental, J.F.T. (1971). The humanistic ethic—The individual in psychotherapy as a societal change agent. *Journal of Humanistic Psychology*, 11(1), 11–25.

Buhler, C., și Allen, M. (1972). *Introduction to humanistic psychology*. Monterey, CA: Brooks/Cole.

Fadiman, J., și Frager, R. (1976). *Personality and personal growth*. New York: Harper & Row.

Fadiman, J., și Speeth, K. (1980). *Transpersonal psychotherapy*. În R. Herink (coord.), *The psychotherapy handbook* (pp. 684–686). New York: New American Library.

Frick, W.B. (1971). *Humanistic psychology interviews cu Maslow, Murphy and Rogers*. Columbus, OH: Merrill.

Frick, W.B. (1982). Conceptual foundations of self-actualization: A contribution to motivation theory. *Journal of Humanistic Psychology*, 22(4), 33–52.

Geller, L. (1982). The failure of self-actualization theory: A critique of Carl Rogers and Abraham Maslow. *Journal of Humanistic Psychology*, 22(4), 56–73.

Gendlin, E. (1978). *Focusing*. New York: Bantam.

Glasser, W. (1965). *Reality therapy*. New York: Harper & Row.

Goble, F. (1970). *The third force, the psychology of Abraham Maslow*. New York: Grossman.

Goleman, D. (1977). *The varieties of the meditative experience*. New York: Dutton.

Goleman, D., și Davidson, R. (coord.). (1979). *Consciousness: Brain, states of awareness and mysticism*. New York: Harper & Row.

Greening, T. (toamna 1984). Comentariu al redactorului. *Journal of Humanistic Psychology*. pp. 3–6.

Grof, S. (1975). *Realms of the human unconscious*. New York: Viking.

Hall, M.H. (iulie 1968). A conversation with Abraham H. Maslow. *Psychology Today*, pp. 35–37, 54–57.

Leonard, G. (1978). *The silent pulse*. New York: Dutton.

LeShan, L. (1977). *Alternative realities: The search for the full human being*. New York: Ballantine.

Lowry, R.J. (1973a). *A. H. Maslow: An intellectual portrait*. Monterey, CA: Brooks/ Cole.

Lowry, R.J. (coord.). (1973b). *Dominance, self-esteem, self-actualization: Germinal papers of A.H. Maslow*. Monterey, CA: Brooks/Cole.

Lowry, R.J. (1979). *The journal of A. H. Maslow* (Vol. I și II). Monterey, CA: Brooks/ Cole.

May, R. (1967). *Psychology and the human dilemma*. Princeton, NJ: Van Nostrand.

McCain, E.W., și Andrews, H.B. (1969). Some personality correlates of peak experiences — A study in self-actualization. *Journal of Clinical Psychology*, 25, 36–40.

Needleman, J. (1976). *On the way to self knowledge*. New York: Knopf.

Ornstein, R. (1972). *The psychology of consciousness*. San Francisco: Freeman.



Polanyi, M. (1958). *Personal knowledge*. Chicago: University of Chicago Press.

Roberts, T. (1972). *Maslow's human motivation needs hierarchy: A bibliography*. (Report No. SO 005 008). De Kalb: Northern Illinois University, Secondary Professional Education. (ERIC Document Reproduction Service No. ED 069 591).

Rogers, C.R. (1942). *Counseling and psychotherapy*. Boston: Houghton Mifflin.

Rogers, C. (1961). *On becoming a person*. Boston: Houghton Mifflin.

Rogers, C.R. (1963). The actualizing tendency. In M. R. Jones (coord.), *Nebraska Symposium on Motivation* (Vol. 11). Lincoln: University of Nebraska Press.

Shostrom, E. (1965). A test for the measurement of self-actualization. *Educational and Psychological Measurement*, 24, 207-218.

Shostrom, E. (1968). *Bibliography for the P.O.I.* San Diego, CA: Educational and Industrial Testing Service.

Severin, F. (1965). *Humanistic viewpoints in psychology*. New York: McGraw-Hill.

Smith, M.B. (1973). On self-actualization: A transambivalent examination of a focal theme in Maslow's psychology. *Journal of Humanistic Psychology*, 13, 17-33.

Sutich, A. (primăvara 1961). Introduction. *Journal of Humanistic Psychology*, 1(1), vii-ix.

Sutich, A. (1976). The emergence of the transpersonal orientation: A personal account. *Journal of Transpersonal Psychology*, 1, 5-19.

Tart, C. (1975a). *States of consciousness*. New York: Dutton.

Tart, C. (1975b). *Transpersonal psychologies*. New York: Harper & Row.

Walsh, R., și Shapiro, D. (coord.). (1983). *Beyond health and normality: Explorations of exceptional psychological well being*. New York: Van Nostrand Reinhold.

Walsh, R., și Vaughn, F. (coord.). (1980). *Beyond ego: Transpersonal dimensions in psychology*. Los Angeles: Tarcher.

White, J. (coord.). (1974). *Frontiers of consciousness*. New York: Julian Press.

Wilber, K. (1977). *The spectrum of consciousness*. Wheaton, IL: Theosophical Publishing House.

Wilber, K. (1979). *No boundary*. Los Angeles: Center Publications.

Wilber, K. (1980). *The Atman project*. Wheaton, IL: Theosophical Publishing House.

Wilson, C. (1972). *New pathways in psychology: Maslow and the post-Freudian revolution*. London: Victor Gollancz.

### Educație

Arieti, S. (1976). *Creativity: The magic synthesis*. New York: Basic Books.

Brown, G. (1971). *Human teaching for human learning*. New York: Viking.

Canfield, J. și Phillips, M. (1975). A guide to resources in humanistic and transpersonal education. În T. Roberts (coord.), *Four psychologies applied to education*. New York: Schenkman/Halsted.

Canfield, J., și Wells, H.C. (1976). *100 ways to enhance self-concept in the classroom: A handbook for teachers and parents*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.

Castillo, G. (1974). *Left-handed teaching*. New York: Praeger.

Fairfield, R. (1971). *Humanistic frontiers in American education*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.

Ferguson, M. (1973). *The brain revolution*. New York: Taplinger.

Ferguson, M. (1980). *The aquarian conspiracy*. Los Angeles: Tarcher.

Gardner, H. (1983). *Frames of mind: The theory of multiple intelligences*. New York: Basic Books.

Green, E., și Green, A. (1977). *Beyond biofeedback*. New York: Delacorte.

Guest, W. (1985). *Societal changes: Implications for education*. Raport republicat către Inspectorul-șef al Inspectoratului Școlar Unificat Rio Linda, Rio Linda, CA.

Hendricks, G., și Fadiman, J. (1976). *Transpersonal education: A curriculum for feeling and being*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.

Hendricks, G., și Willis, R. (1975). *The centering book*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.

Holt, J. (1970). *Freedom and beyond*. New York: Dutton.

Kohl, H. (1969). *The open classroom*. New York: New York Review Books.

Kozol, J. (1968). *Death at an early age*. New York: Houghton Mifflin.

Leonard, G. (1968). *Education and ecstasy*. New York: Delta.

LeShan, L. (1974). *How to meditate: A guide to self-discovery*. Boston: Little, Brown.

Montessori, M. (1967). *The absorbent mind*. New York: Dell.

Miller, J. (1976). *Humanizing the classroom: Models of teaching in affective education*. New York: Praeger.

Morris, R. (1981). An assessment of student perceptions of needs deficiencies. *Education*, 102, 2-18.

Naisbitt, J. (1982). *Megatrends: Ten new directions transforming our lives*, New York: Warner Books.

Neill, A. S. (1960). *Summerhill: A radical approach to child rearing*. New York: Hart.

Ostrander, S., și Schroeder, L. (1979). *Superlearning*. New York: Delta/Dell. Pearce, J. C. (1977). *Magical child*. New York: Dutton.

Roberts, J. B., și Clark, F. V. (1976). Transpersonal psychology in education. In G. Hendricks & J. Fadiman (coord.), *Transpersonal education*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.

Roberts, T. (coord.). (1975). *Four psychologies applied to education*. New York: Halsted/ Shenkman.

Ullman, M., Krippner, S., și Vaughn, F. (1973). *Dream telepathy: Experiments in nocturnal ESP*. New York: Macmillan.

Vaughan, F. (1979). *Awakening intuition*. New York: Anchor Press/Doubleday.

Weinstein, G., și Fantini, M. (1970). *Toward humanistic education: A curriculum of affect*. New York: Praeger.

**Afaceri și management**

Adams, J. (Ed.). (1984). *Transforming work*. Alexandria, VA: Miles River Press.

Alderfer, C.P. (1972). *Existence, relatedness and growth: Human needs in organizational settings*. New York: The Free Press.

Allen, R.F., și Kraft, C. (1982). *The organizational unconscious*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.

Argyris, C. (1964). *Integrating the individual and the organization*. New York: Wiley.

Argyris, C. (1978). *Participative management*. Reading, MA: Addison-Wesley.

Argyris, C. & Schon, D. (1978). *Organizational learning: A theory of action perspective*. Reading, MA: Addison-Wesley.

Atlas, J. (octombrie 1984). Beyond demographics. *The Atlantic Monthly*, pp. 49-58.

Beauchamp, G. (1982). *Transpersonal management: Application of psychological principles in a business setting*. Disertație de doctorat nepublicată, California Institute of Transpersonal Psychology.

Carlson, H. (1980). GM's quality of work life efforts: An interview. În F. Schuster (coord.), *Contemporary issues in human resources management*. Reston, VA: Reston Publishers, Prentice-Hall.

Cleland, D., și King, I. (1979) *Management: A systems approach*. New York: McGraw-Hill.

Dale, E. (1978). *Management: Theory and practice*. New York: McGraw-Hill.

Drucker, P. (1966). *The effective executive*. New York: Harper & Row.

Drucker, P. (1974). *Management tasks, responsibilities, practices*. New York: Harper & Row.

French, W., & Bell, J. (1980). Organizational development, objectives, assumptions and strategies. În F. Schuster (coord.), *Contemporary issues in human resources management*. Reston, VA: Reston Publishers, Prentice-Hall.

Hackman, J., și Oldham, G. (1980). *Work redesign*. Reading, MA: Addison-Wesley.

Hamner, W. (1979). Motivation theories and work applications. În S. Kerr (coord.), *Organizational behavior*. Columbus, OH: Grid Publishing.

McGregor, D. (1960). *The human side of enterprise*. New York: McGraw-Hill.

Mitchell, A. (1983). *The nine American lifestyles*. New York: Warner Books.

Mitchell, T. (1978). *People in organizations*. New York: McGraw-Hill.

Ouchi, N. (1981). *Theory Z*. Reading, MA: Addison-Wesley.

Pascale, R., și Athos, A. (1981). *The art of Japanese management*. New York: Simon & Schuster.

Peters, T., și Waterman, R., Jr. (1982). *In search of excellence*. New York: Harper & Row.

Sarmiento, F. (1984). *Bringing the spirit back to work: A transpersonal approach to organizational development*. Disertație de doctorat nepublicată, California Institute of Transpersonal Psychology.

Schuster, F. (coord.). (1980). *Contemporary issues in human resources management*, Reston, VA: Reston Publishers, Prentice-Hall.

Snyder, R., și Williams, R. (1982). Self-theory: An integrative theory of work motivation, *Journal of Occupational Psychology*, 55, 257-267.

Stanton, E. (1982). *Reality centered people management*. New York: Amacom.

Terkel, S. (1974), *Working*. New York: Random House.

Toffler, A. (1980). *The third wave*. New York: Bantam.

Vroom, V., și Deci, E. (coord.). (1982). *Management and motivation*. New York: Penguin.

Wahba, S., și Bridwell, H. (1976). Maslow reconsidered: A review of research on the need hierarchy theory. *Organizational Behavior and Human Performance*, 15, 616-622.

Williams, A. (1978). *Participative management*. Reading, MA: Addison-Wesley.

Yankelovich, D. (1982). The new psychological contracts at work. În F. Schuster (coord.), *Contemporary issues in human*

*resources management*. Reston, VA: Reston Publishers, Prentice-Hall.

### Sănătate

Carlson, R. (1980). The future of health care in the United States. În A. Hastings, J. Fadiman, și J. Gordon (coord.), *Health for the whole person* (pp. 483–495). Boulder, CO: Westview Press, 1980

Crasilneck, H., și Hall, J., *Clinical hypnosis.. Principles and applications*. New York: Grune & Stratton, 1975

Duhl, L.J. (1980). The social context of health. În A. Hastings, J. Fadiman, și J. Gordon (coord.), *Health for the whole person* (pp. 39–52). New York: Grune & Stratton.

Dychtwald, K. (1977). *Bodymind*. New York: Pantheon, 1977.

Gordon, J. (1980). The paradigm of holistic medicine. În A. Hastings, J. Fadiman, & J. Gordon (coord.), *Health for the whole person* (pp. 3–35). Boulder, CO: Westview Press, 1980.

Graeninger, J. The results of the NIRMP for 1978. *Journal of Medical Education*, 53, 500–502, 1978

Illich, I. *Medical nemesis*. New York: Pantheon, 1976.

Hastings, A., Fadiman, J. și Gordon, J. (coord.), *Health for the whole person*. Boulder, CO: Westview Press, 1980.

Leonard, G. (decembrie 1983). Abraham Maslow and the new self. *Esquire Magazine*, pp. 326–336.

Lindemann, H. (1974). *Relieve tension the autogenic way*. New York: Wydon.

Nuernberger, P., (1981). *Freedom from stress—A holistic approach*. Honesdale, PA: Himalayan Publications, 1981.

Pelletier, K.R. (1977) *Mind as healer, mind as slayer: A holistic approach to preventing stress disorders*, New York: Delta.

Popenoe, C. (1977) *Wellness*. Washington, DC: Yes! Inc.

Samuels, M., și Bennett, H. (1980) *The well-body book*. New York: Random House.

Shapiro, D., și Walsh, R. (1973). *Meditation: Self regulation strategy and altered states of consciousness*, New York: Aldine, 1980.

Sobel, D. (coord.) (1979). *Ways of health*. New York: Harcourt Brace Jovanovich.

### **Psihologia femeii**

Friedan, B. (1977). *The feminine mystique*. New York: Dell.

Gilligan, C. (1979). Woman's place in man's life cycle, *Harvard Educational Review*, 49, 431-446.

Gilligan, C. (1982). *In a different voice: Psychological theory and women's development*. Cambridge, MA: Harvard University Press.

Hall, M.H. (iulie 1968) A conversation with Abraham Maslow. *Psychology Today*, pp. 35-37, 54-57.

Miller, J. (1976). *Toward a new psychology of women*. Boston: Beacon Press.

Norman, D., Murphy, M., și Gilligan, C. (1982) Sex differences and interpersonal relationships: A cross-sectional sample in the U.S. and India. *International Journal of Aging and Human Development*, 14 (4), 291-305.

Roaldo M., și Lamphere, L. (1974) *Women, culture and society*. Stanford, CA: Stanford University Press

### **Societatea sinergică**

Anderson, W. (1973). *Politics and the new humanism*. Pacific Palisades, CA: Goodyear.

Ferguson, M. (1980) *The aquarian conspiracy*. Los Angeles: Tardier.

Goble, F. (1970). *The third force: The psychology of Abraham Maslow*. New York: Grossman.

Mitchell, A. (1983). *The nine American lifestyles*. New York: Warner Books.

Naisbitt, J. (1982). *Megatrends: Ten new directions transforming our lives*. New York: Warner Books.

Yankelovich, D. (1981). *New ruler: Searching for self-fulfilment in a world turned upside down*. New York: Random House.

## BIBLIOGRAFIA SCRIERILOR LUI ABRAHAM MASLOW

Dacă scrii ceva, îți place nespus de mult să  
fie citit. E o mare plăcere.

ABRAHAM MASLOW

*Abraham H. Maslow:*

*A Memorial Volume, 1972, p. 115*

### 1932

1. Delayed reaction tests on primates from the lemur to the orangoutan. (Cu Harry Harlow and Harold Uehling.) *Journal of Comparative Psychology*, 13, 313-343.

2. Delayed reaction tests on primates at Bronx Park Zoo. (Cu Harry Harlow.) *Journal of Comparative Psychology*, 14, 97-101.

3. The „emotion of disgust in dogs.” *Journal of Comparative Psychology*, 14, 401-407.

### 1933

4. Food preferences of primates. *Journal of Comparative Psychology*, 16, 187-197.

### 1934

5. Influence of differential motivation on delayed reactions in monkeys. (Cu Elizabeth Groshong.) *Journal of Comparative Psychology*, 18, 75-83.

6. The effect of varying external conditions on learning, retention and reproduction, *Journal of Experimental Psychology*, 17, 36-47.



7. The effect of varying time intervals between acts of learning with a note on proactive inhibition. *Journal of Experimental Psychology*, 17, 141-144.

### 1935

8. Appetites and hungers in animal motivation. *Journal of Comparative Psychology*, 20, 75-83.

9. Individual psychology and the social behavior of monkeys and apes. *International Journal of Individual Psychology*, 1, 47-59. Retipărit în germană în *Internationale Zeitschrift für Individual Psychologie*, 1936, 1, 14-25.

### 1936

10. The role of dominance in the social and sexual behavior of infra-human primates: I. Observations at Vilas Park Zoo. *Journal of Genetic Psychology*, 48, 261-277.

11. II. An experimental determination of the dominance behavior syndrome. (Cu Sydney Flanzbaum.) *Journal of Genetic Psychology*, 48, 278-309. Retipărit în W. Dennis (coord.), *Readings in general psychology*, Prentice-Hall, 1949.

12. III. A theory of sexual behavior of infra-human primates. *Journal of Genetic Psychology*, 48, 310-338.

13. IV. The determination of hierarchy in pairs and in groups. *Journal of Genetic Psychology*, 49, 161-198.

### 1937

14. The comparative approach to social behavior. *Social Forces*, 15, 487-490.

15. The influence of familiarization on preferences. *Journal of Experimental Psychology*, 21, 162-180.

16. Dominance-feeling, behavior and status. *Psychological Review*, 44, 404-429.

17. Personality and patterns of culture. În R. Stagner, *Psychology of personality*, McGraw-Hill. Retipărit în S. Britt (cord.), *Selected readings in social psychology*, Rinehart, 1950.

18. An experimental study of insight in monkeys. (With Walter Grether.) *Journal of Comparative Psychology*, 24, 127-134.

### 1939

19. Dominance-feeling, personality and social behavior in women. *Journal of Social Psychology*, 10, 3-39.

## 1940

20. Dominance-quality and social behavior in infra-human primates. *Journal of Social Psychology*, 11, 313–324.

21. A test for dominance-feeling (self-esteem) in college women. *Journal of Social Psychology*, 12, 255–270.

## 1941

22. *Principles of abnormal psychology: The dynamics of psychic illness*. (Cu Bela Mittelmänn), Harper. Reprodusă ca înregistrare audio pentru nevăzători.

23. Deprivation, threat and frustration. *Psychological Review*, 48, 364–366. (Inclus în Nr. 57.) Retipărit în T. Newcomb and E. Hartley (coord.), *Readings in social psychology*, Holt, 1947; în M. Marx (coord.), *Psychological theory: Contemporary readings*, Macmillan, 1951; C. Stacey and M. DeMartino (coord.), *Understanding human motivation*, Howard Allen, 1958.

## 1942

24. Liberal leadership and personality. *Freedom*, 2, 27–30.

25. *The Social Personality Inventory: A test for self-esteem in women* (cu manual), Consulting Psychologists Press.

26. The dynamics of psychological security-insecurity. *Character and Personality*, 10, 331–344.

27. A comparative approach to the problem of destructiveness. *Psychiatry*, 5, 517–522. (Inclus în Nr. 57.)

28. Self-esteem (dominance-feeling) and sexuality in women. *Journal of Social Psychology*, 16, 259–294. Retipărit în M. DeMartino (coord.), *Sexual behavior and personality characteristics*, Citadel Press, 1963; H. M. Ruitenbeek (coord.), *Psychoanalysis and female sexuality*, College and University Press, 1966.

## 1943

29. A preface to motivation theory. *Psychosomatic Medicine*, 5, 85–92. (Inclus în Nr. 57.)

30. A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50, 370–396. (Inclus în Nr. 57.) Retipărit în P. Harriman (coord.), *Twentieth century psychology*, Philosophical Library, 1946; H. Remmers, et al. (coord.), *Growth, teaching and learning*, Harpers 1957; C. Stacey and M. DeMartino (coord.), *Understanding Human Motivation*, Howard Allen, 1958; W. Lazer and E. Kelley (coord.),

*Managerial marketing*, Richard Irwin, 1958; W. Bailer (coord.), *Readings in psychology of human growth and development*, Holt, Rinehart & Winston, 1962; J. Seidman (coord.), *The child*, Rinehart, 1958; L. Gorlow și W. Katkowsky (coord.), *Readings in the psychology of adjustment*, McGraw-Hill, 1959; I. Heckman și S. Huneryager (coord.), *Human relations in management*, South-Western, 1960; P. Hountras (coord.), *Mental hygiene: A test of readings*, Merrill, 1961; J. A. Dyal (coord.), *Readings in psychology: Understanding human behavior*, McGraw-Hill, 1962; T. Costello și S. Zalkind (coord.), *Psychology in administration: A research orientation*, Prentice-Hall, 1963; R. Sutermeister (coord.), *People and productivity*, McGraw-Hill, 1963; H. J. Leavitt și L. R. Pondy (coord.), *Readings in managerial psychology*, University of Chicago Press, 1964; J. Reyskowski (coord.), *Problemy osobowosci i motywacji w psychologii Arnykowskiej*, Warsaw, Państwowe Wydawnictwo Naukowe, 1964; D. E. Hamachek (coord.), *The self in growth, teaching and learning*, Prentice-Hall, 1965; Bobbs-Merrill, serie de retipăriti, 1966; Y. Ferreira Balcao and L. Leite Cordeiro (coord.), *O comportamento humano na empresa*, Fundacao Getulio Vargas, Rio de Janeiro, 1967; M. S. Wadia (coord.), *Management and the behavioral sciences*, Allyn & Bacon, 1968; H. Kassarian și T. Robertson (coord.), *Perspectives in consumer behavior*, Scott, Foresman, 1968; D. Hampton, C. Summer, și R. Weber (coord.), *Organizational behavior and the practice of management*, Scott, Foresman, 1968; R. G. Brown, R. Newell, și H. G. Vonk (coord.), *Behavioral implications for curriculum and teaching*, W. C. Brown, 1969; R. Frey și E. Haugen (coord.), *Readings in learning*, American Book, 1969; L. D. Grebstein (coord.), *Toward self understanding: Studies in personality and adjustment*, Scott, Foresman, 1969.

31. Conflict, frustration and the theory of threat. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 38, 81–86. (Inclus în Nr. 57.) Retipărit în S. Tomkins (coord.), *Contemporary psychopathology: A sourcebook*, Harvard University Press, 1943.

32. The dynamics of personality organization I & II. *Psychological Review*, 50, 514–539, 541–558. (Inclus în Nr. 57.)

33. The authoritarian character structure. *Journal of Social Psychology*, 18, 401–411. Retipărit în P. Harriman (coord.), *Twentieth century psychology: Recent developments in psychology*, Philosophical Library, 1946; R. S. Ross (coord.), *Speech-communication*, Prentice-Hall.

## 1944

34. What intelligence tests mean. *Journal of General Psychology*, 31, 85-93.

## 1945

35. A clinically derived test for measuring psychological security-insecurity. (Cu E. Birsh, M. Stein și I. Honigman.) *Journal of General Psychology*, 33, 21-41.

36. A suggested improvement in semantic usage. *Psychological Review*, 52, 239-240. Retipărit în *Etc., A Journal of General Semantics*, 1947, 4, 219-220.

37. Experimentalizing the clinical method. *Journal of Clinical Psychology*, 1, 241-243.

## 1946

38. Security and breast feeding. (Cu I. Szilagyi-Kessler.) *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 41, 83-85.

39. Problem-centering vs. means-centering in science. *Philosophy of Science*, 13, 326-331. (Inclus în Nr. 57.)

## 1947

40. A symbol for holistic thinking. *Persona*, 1, 24-25.

## 1948

41. „Higher“ and „lower“ needs. *Journal of Psychology*, 25, 433-436. (Inclus în Nr. 57.) Retipărit în C. Stacey și M. DeMartino (coord.), *Understanding human motivation*, Howard Allen, 1958. Retipărit în K. Schultz (coord.), *Applied dynamic psychology*, University of California Press, 1958.

42. Cognition of the particular and of the generic. *Psychological Review*, 55, 22-40. (Inclus în Nr. 57.)

43. Some theoretical consequences of basic need-gratification. *Journal of Personality*, 16, 402-416. (Inclus în Nr. 57.)

## 1949

44. Our malignant animal nature. *Journal of Psychology*, 28, 273-278. (Inclus în Nr. 57.) Retipărit în S. Koenig et al. (coord.), *Sociology: A book of readings*, Prentice-Hall, 1953.

45. The expressive component of behavior. *Psychological Review*, 56, 261-272. (Inclus în Nr. 57.) Condensat în *Digest of Neuro-*

*logy and Psychiatry*, Ian., 1950. Retipărit în H. Brand (coord.), *The study of personality: A book of readings*, Wiley, 1954.

### 1950

46. Self-actualizing people: A study of psychological health. *Personality symposia: Symposium # 1 on Values*, Grune & Stratton, pp. 11–34. (Inclus în Nr. 57.) Retipărit în C. Moustakas (Ed.), *The self*, Harpers, 1956; G.B. Levitas (Ed.), *The world of psychology*, George Braziller, 1963; C.G. Kemp (Ed.), *Perspectives on the group process*, Houghton Mifflin, 1964.

### 1951

47. Social Theory of Motivation. În M. Shore (coord.), *Twentieth century mental hygiene*, New York: Social Science Publishers. Retipărit în K. Zerfoss (coord.), *Readings in counseling*, Association Press, 1952.

48. Personality. (Cu D. MacKinnon.) În H. Nelson (coord.), *Theoretical foundations of psychology*, New York: Van Nostrand.

49. Higher needs and personality. *Dialectica* (Univ. of Liege) 5, 257–265. (Inclus în Nr. 57.)

50. Resistance to acculturation. *Journal of Social Issues*, 7, 26–29. (Inclus în Nr. 57.)

51. *Principles of abnormal psychology* (rev. ed.). (Cu Bela Mittelmann), Harper & Bros. Reprodusă sub formă de înregistrare audio pentru nevăzători. Capitolul 16 retipărit în C. Thompson et al. (coord.), *An outline of psychoanalysis*, Modern Library, 1955.

52. Volunteer-error in the Kinsey study. (Cu J. Sakoda.) *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 47, 259–262. Retipărit în *Sexual behavior in American society*, I. Himelhock and S. Fava (coord.), Norton, 1955.

53. *The S-1 Test (A measure of psychological security-insecurity)*, Consulting Psychologists Press. Traducere în spaniolă, 1961, Instituto de Pedagogia, Universidad de Madrid. Traducere în poloneză, 1963.

### 1953

54. Love in healthy people. În A. Montagu (coord.), *The meaning of love*, Julian Press. (Inclus în Nr. 57.) Retipărit în M. DeMartino (coord.), *Sexual behavior and personality characteristics*, Citadel Press, 1963.

55. College teaching ability, scholarly activity and personality. (Cu W. Zimmerman.) *Journal of Educational Psychology*, 47, 185–189. Retipărit în U. S. Dept. Health, Education & Welfare, *Case book: Education beyond the high school*, 1958.

#### 1954

56. The instinctoid nature of basic needs. *Journal of Personality*, 22, 326–347. (Inclus în Nr. 57.)

57. *Motivation and personality*, Harper & Bros. (Include lucrările 23, 27, 29, 30, 31, 32, 39, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 49, 50, 54, 56, 59.) Traducere în spaniolă, 1963, Sagitario, Barcelona. Selecțiuni retipărite în W. Sahakian (coord.), *Psychology of personality: Readings in theory*, Rand-McNally, 1965. Traducere în limba japoneză, 1967, Sangyo Noritsu Tanki Daigaku.

58. Abnormal psychology. *National Encyclopedia*.

59. Normality, health and values. *Main Currents*, 10, 75–81. (Inclus în Nr. 57.)

#### 1955

60. Deficiency motivation and growth motivation. În M. R. Jones (coord.), *Nebraska symposium on motivation: 1955*, University of Nebraska Press. (Inclus în Nr. 86.) Retipărit în *General Semantics Bulletin*, 1956, Nr. 18 și 19, 33–42; J. Coleman, *Personality Dynamics and Effective Behavior*, Scott, Foresman, 1960; J. A. Dyal (coord.), *Readings in psychology: Understanding human behavior*, McGraw-Hill, 1962; R. C. Teevan and R. C. Birney (coord.), *Theories of motivation in personal and social psychology*, Van Nostrand, 1964.

60a. Comments on Prof. McClelland's paper. În M. R. Jones (coord.), *Nebraska symposium on motivation, 1955*, University of Nebraska Press, pp. 65–69.

60b. Comments on Prof. Old's paper. În M. R. Jones (coord.), *Nebraska symposium on motivation, 1955*, University of Nebraska Press, pp. 143–147.

#### 1956

61. Effects of esthetic surroundings: I. Initial effects of three esthetic conditions upon perceiving „energy“ and „well-being“ in faces. (Cu N. Mintz.) *Journal of Psychology*, 41, 247–254. Retipărit în D. C. Barnlund (coord.), *Interpersonal communication*, Houghton Mifflin, 1968.

62. Personality problems and personality growth. În C. Moustakas (coord.), *The self*, Harpers. Retipărit în J. Coleman, F. Libaw, și W. Martinson, *Success in college*, Scott, Foresman, 1961; F. Martsion (coord.), *Being, becoming and behavior*, Braziller, 1967; D. Hamachek (coord.), *Human dynamics in psychology and education*, Allyn & Bacon, 1968.

63. Defense and growth. *Merrill-Palmer Quarterly*, 3, 36-47. (Inclus în Nr. 86.) Retipărit în T. Millon (coord.), *Theories of psychopathology*, Saunders, 1967.

64. A philosophy of psychology. *Main Currents*, 13, 27-32. Retipărit în *Etc.*, 1957, 14, 10-22; J. Fairchild (coord.), *Personal problems and psychological frontiers*, Sheridan Press, 1957; *Manas*, 1958, 11, 17 & 18; S. I. Hayakawa (coord.), *Our language and our world*, Harpers, 1959; L. Hamalian și E. Volpe (Eds.), *Essays of our times*, 11, McGraw-Hill, 1963; *Human growth institute buzz sheet*, 1964; F. T. Severin (Ed.), *Humanistic viewpoints in psychology*, McGraw-Hill, 1965; *Forum for correspondence & contact*, 1968, 1, 12-23. Tradus în urdu în *Fikr-O-Nazar*, Universitatea Musulmană din Alibarh, India, 1968.

### 1957

65. Power relationships and patterns of personal development. În A. Kornhauser (cord.), *Problems of power in American democracy*, Wayne University Press.

66. Security of judges as a factor in impressions of warmth in others. (Cu J. Bossom.) *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 55, 147-148.

67. Two kinds of cognition and their integration. *General Semantics Bulletin*, 20 & 21, 17-22. Retipărit în *New Era in Home and School*, 1958, 39, 202-205.

### 1958

68. Emotional blocks to creativity. *Journal of Individual Psychology*, 14, 51-56. Retipărit în *Electro-Mechanical Design*, 1958, 2, 66-72; *The Humanist*, 1958, 18, 325-332. *Best Articles and Stories*, 1959, 3, 23-35; S. Parnes și H. Harding (coord.), *A source book for creative thinking*, Scribners, 1962, *Humanssas*, 1966, 3, 289-294.

### 1959

69. Psychological data and human values. În A. H. Maslow (coord.), *New knowledge in human values*, Harpers. (Inclus în Nr.

86.) Retipărit în B. J. Ard, Jr. (coord.), *Counseling and psychotherapy: Classics on theories and issues*, Science & Behavior Books, 1966.

70. Editor, *New knowledge in human values*, Harpers. Traducere în ebraică, Daga Books, Tel-Aviv, Israel, 1968. Ediție broșată, Regnery, 1970.

71. Creativity in self-actualizing people. În H. H. Anderson (coord.), *Creativity and its cultivation*, Harpers. (Inclus în Nr. 86.) Retipărit în *Electro-Mechanical Design*, 1959 (Ian. & Aug.); *General Semantics Bulletin*, 1959, 24 & 25, 45-50; L. Nelson și B. Psaltis (coord.), *Fostering creativity*, S.A.R., 1967.

72. Cognition of being in the peak experiences, *Journal of Genetic Psychology*, 94, 43-66. (Inclus în Nr. 86.) Retipărit în *International Journal of Parapsychology*, 1960, 2, 23-54; B. Stoodley (coord.), *Society and self: A reader in social psychology*, Free Press, 1962; W. Fullager, H. Lewis și C. Cumbee (coord.), *Readings in educational psychology* (ediția a doua), Crowell, 1964; D. E. Hamachek (coord.), *The self in growth, teaching, and learning*, Prentice-Hall, 1965.

73. Mental health and religion. În *Religion, science and mental health*, Academy of Religion and Mental Health, New York University Press.

74. Critique of self-actualization. I. Some dangers of being-cognition. *Journal of Individual Psychology*, 15, 24-32. (Inclus în Nr. 86.)

## 1960

75. Juvenile delinquency as a value disturbance. (Cu R. Diaz-Guerrero.) În J. Peatman și E. Hartley (coord.), *Festschrift for Gardner Murphy*, Harpers.

76. Remarks on existentialism and psychology. *Existentialist Inquiries*, 1, 1-5. (Inclus în Nr. 86.) Retipărit în *Religious Inquiry*, 1960, 28, 4-7; R. May (coord.), *Existential psychology*, Random House, 1961; D. E. Hamachek (coord.), *The self in growth, teaching and learning*, Prentice-Hall, 1965. Traducere în limba japoneză, 1965.

77. Resistance to being rubricized. În B. Kaplan și S. Wapner (coord.), *Perspectives in psychological theory, essays in honor of Heinz Werner*, International Universities Press. (Inclus în Nr. 86.)

78. Some parallels between the dominance and sexual behavior of monkeys and the fantasies of patients in psychotherapy. (Cu H. Rand and S. Newman.) *Journal of Nervous and Mental Disease*, 131, 202-212. Retipărit în M. DeMartino (coord.), *Sexual be-*



havior and personality characteristics, Citadel Press, 1963. Retipărit în W. Bennis et al., *Interpersonal dynamics* (ediția a doua), Dorsey, 1968.

### 1961

79. Health as transcendence of the environment. *Journal of Humanistic Psychology*, 1, 1-7. (Inclus în Nr. 86.) Retipărit în *Pastoral Psychology* 1968, 19, 45-49.

80. Peak-experiences as acute identity experiences. *American Journal of Psychoanalysis*, 21, 254-260. (Inclus în Nr. 86.) Retipărit în A. Combs (Ed.), *Personality theory and counseling practice*, University of Florida (Vol. I), Wiley, 1968. Press, 1961. Prezentată în *Digest of Neurology and Psychiatry*, 1961, 439. Retipărită în C. Gordon și K. Gergen (coord.), *The self in social interaction*

81. Eupsychia—The good society. *Journal of Humanistic Psychology*, 1, 1-11.

82. Are our publications and conventions suitable for the personal sciences? *American Psychologist*, 16, 318-319. (Inclus în Nr. 86.) Retipărit în *WBSI Report* No. 8, 1962; *General Semantics Bulletin*, 1962, 28 & 29, 92, 93; A. A. Hitchcock (coord.), *Guidance and the utilization of new educational media: Report of 1962 conference*, American Personnel and Guidance Association, 1967.

83. Comments on Skinner's attitude to science. *Daedalus*, 90, 572-573.

84. Some frontier problems in mental health. În A. Combs (coord.), *Personality theory and counseling practice*, University of Florida Press.

### 1962

85. Some basic propositions of a growth and self-actualization psychology. In A. Combs (cord.), *Perceiving, behaving, becoming: A new focus for education. 1962 yearbook of Association for Supervision and Curriculum Development*, Washington, D.C. (Inclus în Nr. 86.) Retipărit în C. Stacey și M. DeMartino (coord.), *Understanding human motivation* (rev. ed.), Howard Allen, 1963; G. Lindzey și L. Hall (coord.), *Theories of personality: Primary sources and research*, Wiley, 1965; B. J. Ard, Jr. (coord.), *Counseling and psychotherapy: Classics on theories and issues*, Science & Behavior, Books, 1966; W. Sahakian (coord.), *History of psychology: A source book*, Peacock, 1968.

86. *Toward a Psychology of Being*. Van Nostrand. (Include lucrările 60, 62, 63, 69, 71, 72, 74, 76, 77, 79, 80, 82, 85, 93.) Prefața retipărită în *General Semantics Bulletin*, 1962, 28 & 29, 117–118. Traducere în japoneză, Tuttle, Tokyo, 1964 (traducător Y. Ueda).

87. Recenzie de carte: John Schaar, *Escape from authority*. *Humanist*, 22, 34–35.

88. Lessons from the peak-experiences. *Journal of Humanistic Psychology*, 2, 9–18. Retipărit ca WBSI Report, No. 6, 1962. Prezentat în *Digest of Neurology and Psychiatry*, 1962, p. 340. Retipărit în *Turning On*, 1963, Nr.2; R. Farson (coord.), *Science and human affairs*, Science and Behavior Books, 1965.

89. Notes on being-psychology. *Journal of Humanistic Psychology*, 2, 47–71. Reprinted in WBSI Report No. 7, 1962; H. Ruitenbeek (coord.), *Varieties of personality theory*, Dutton, 1964; A. Sutich și M. Vich (coord.), *Readings in humanistic psychology*, Free Press, 1969.

90. Was Adler a disciple of Freud? A note. *Journal of Individual Psychology*, 18, 125.

91. Summary comments: Symposium on human values. L. Solomon (coord.), WBSI Report No. 17, 41–44. Retipărit în *Journal of Humanistic Psychology*, 1962, 2, 110–111.

92. *Summer notes on social psychology of industry and management*, Non-Linear Systems, Inc. (Include lucrările nr. 97, 100, 101, 104.) Versiune revizuită, modificată și îmbunătățită publicată cu titlul *Eupsychian management: A journal*, Irwin-Dorsey, 1965.

### 1963

93. The need to know and the fear of knowing, *Journal of General Psychology*, 68, 111–125. (Inclus parțial în Nr. 86.) Retipărit în H. J. Peters și M. J. Bathroy (coord.), *School counseling: Perspectives and procedures*, Peacock, 1968; D. Lester (coord.), *Explorations in exploration*, Van Nostrand, Reinhold, 1969.

94. The creative attitude. *The Structurist*, 3, 4–10. Retipărit ca monografie separată de Psychosynthesis Foundation, 1963. Retipărit în *The Ethical Forum*, 1966, No. 5; R. Mooney and T. Razik (coord.), *Explorations in creativity*, Harper & Row, 1967.

95. Fusions of facts and values, *American Journal of Psychoanalysis*, 23, 117–131. Retipărit în *The Ethical Forum*, 1966, No. 5.

96. Criteria for judging needs to be instinctoid. *Proceedings of 1963 International Congress of Psychology*, North-Holland, Amsterdam, pp. 86–87.

97. Further notes on being-psychology. *Journal of Humanistic Psychology*, 3, 120–135.

98. Notes on innocent cognition. În L. Schenk-Danzinger și H. Thomas (coord.), *Gegenwartsprobleme der Entwicklungspsychologie: Festschrift für Charlotte Buhler*, Verlag für Psychologie, Göttingen. Retipărit în *Explorations*, 1964, I, 2–8.

99. The scientific study of values. *Lucrările celui de-al șaptelea congres al Societății Interamericane de Psihologie*, Mexic, DF.

100. Notes on unstructured groups. *Human Relations Training News*, 7, 1–4. (Inclus în Nr. 112.)

#### 1964

101. The superior person. *Trans-action*, 1, 10–13. (Inclus în Nr. 112.)

102. *Religions, values and peak-experiences*. Ohio State University Press. Cap. 3 retipărit în *The Buzz Sheet*, Dec. 1964. Ediție broșată, The Viking Press, 1970.

103. Synergy in the society and in the individual. *Journal of Individual Psychology*, 20, 153–164. (Cu L. Gross.) Retipărit în *Humanitas*, 1964, 1, 161–172; M. C. Katz, *Sciences of man and social ethics*, Branden Press, 1969.

104. Further notes on the psychology of being. *Journal of Humanistic Psychology*, 4, 45–58.

105. Prefață la traducerea în japoneză a lucrării *Toward a psychology of being*, Seishin-Shobo, Tokyo.

#### 1965

106. Observing and reporting education experiments. *Humanist*, 25, 13.

107. Cuvânt înainte la A. Angyal, *Neurosis and treatment: A holistic theory*, Wiley, pp. v—vii.

108. The need for creative people. *Personnel Administration*, 28, 3–5, 21–22.

109. Critique and discussion. În J. Money (coord.), *Sex research: New developments*. Holt, Rinehart & Winston, pp. 135–143, 144–146.

110. Humanistic science and transcendent experiences. *Journal of Humanistic Psychology*, 5, 219–227. (Inclus în Nr. 115.) Retipărit în *Manas*, iulie 28, 1965, 18, 1–8; *Challenge*, 1965, 21 & 22; *American Journal of Psychoanalysis*, 1966, 26, 149–155; E. P. Torran-

ce și W. F. White (coord.), *Issues and advances in educational psychology*, Peacock, 1969.

111. Criteria for judging needs to be instinctoid. În M. R. Jones (coord.), *Human motivation: A symposium*, University of Nebraska Press, pp. 33–47.

112. *Eupsychian management: A journal*. Irwin-Dorsey. (Versiunea editată a nr. 92.) (Include lucrările nr. 100, 101.) Traducere în japoneză, 1967, Tuttle, Tokyo.

113. Art judgment and the judgment of others: A preliminary study. (Cu R. Morant.) *Journal of Clinical Psychology*, 389–391.

#### 1966

114. Isomorphic interrelationships between knower and known. În G. Kepes (coord.), *Sign, image, symbol*, Braziller. Retipărit în F. W. Matson și A. Montagu (coord.), *The human dialogue: Perspectives on communication*. Free Press, 1966.

115. *The psychology of science: A reconnaissance*. New York: Harper & Row. (Include lucrarea nr. 110.) Ediție broșată, Regnery, 1969.

116. Toward a psychology of religious awareness. *Explorations*, 9, 23–41.

117. Comentarii la lucrarea doctorului Frankl. *Journal of Humanistic Psychology*, 6, 107–112. Retipărit în A. Sutich și M. Vich (coord.), *Readings in humanistic psychology*, Free Press, 1969.

#### 1967

118. Neurosis as a failure of personal growth. *Humanitas*, 3, 153–169. Retipărit în *Religious Humanism*, 1968, 2, 61–64; W. Ben- nis et al. (Coord.), *Interpersonal dynamics* (ediția a doua), Dorsey, 1968.

119. Synanon and eupsychia, *Journal of Humanistic Psychology*, 7, 28–35. Retipărit în H. Ruitenbeek (coord.), *Group therapy today*, Atherton, 1969.

120. Prefață la traducerea în japoneză a *Eupsychian management*. (Inclus în Nr. 128.)

121. A theory of metamotivation: The biological rooting of the value-life. *Journal of Humanistic Psychology*, 7, 93–127. Retipărit în *The Humanist*, 1967, 27, 83–84, 127–129; *Psychology Today*, 1968, 2, 38–39, 58–61; P. Kurtz (coord.), *Moral problems in contemporary society: Essays in humanistic ethics*, Prentice-Hall, 1969; A. Sutich și

M. Vich (coord.), *Readings in humanistic psychology*, Free Press, 1969; *Humanitas*, 1969, 4, 301–343; H. M. Chiang și A. H. Maslow (coord.), *The healthy personality: Readings*, Van Nostrand Reinhold, 1969; *Bobbs-Merrill Reprint Series in Psychology*, 1970.

122. Dialogue on communication. (Cu E. M. Drews.) În A. Hitchcock (coord.), *Guidance and the utilization of new educational media: Report of the 1962 conference*, American Personnel and Guidance Association, 1–47, 63–68.

123. Cuvânt înainte la traducerea în limba japoneză a cărții *Motivation and personality*.

124. Self-actualizing and beyond. În J. F. T. Bugental (coord.), *Challenges of humanistic psychology*, McGraw-Hill. Retipărit în D. Hamachek (Ed.), *Human dynamics in psychology and education*, Allyn & Bacon, 1968.

## 1968

125. Music education and peak-experiences. *Music Educators Journal*, 54, 72–75, 163–171. Retipărit în *The arts and education: A new beginning in higher education*, Twentieth Century Fund, 1969.

126. The farther reaches of human nature. *Journal of Transpersonal Psychology*, 1, 1–9. Retipărit în *Psychological Scene* (Africa de Sud), 1968, 2, 14–16; *Philosophical Research and Analysis*, 1970, 3, 2–5.

127. Human potentialities and the healthy society. În H. Otto (coord.), *Human potentialities*, Warren H. Green.

127a. The new science of man. În lucrările asupra potențialului uman ale Fundației Secolului al XX-lea.

128. *Toward a psychology of being* (ediția a doua), Van Nostrand. Traducere în italiană, Ubaldini Editore, Rome, 1970.

129. Conversații cu Abraham H. Maslow. *Psychology Today*, 2, 35–37, 54–57.

130. Toward the study of violence. În L. Ng (coord.), *Alternatives to violence*, Time-Life Books.

131. Some educational implications of the humanistic psychologies. *Harvard Educational Review*, 38(4), 685–696. Retipărit în *Forum for Correspondence and Contact*, 1969, 2, 43–52; *California Elementary Administrator*, 1969, 32, 23–29; *Reflections*, 1969, 4, 1–13.

132. Goals of humanistic education. *Esalen Papers*.

133. *Maslow and self-actualization* (Film). Psychological Films, Santa Ana, CA.

134. Some fundamental questions that face the normative social psychologist. *Journal of Humanistic Psychology*, 8.

134a. Eupsychian network (mimografie). (Inclus în Nr. 128.)

#### 1969

135. Theory Z. *Journal of Transpersonal Psychology*, 1,(2), 31-47.

136. Various meanings of transcendence. *Journal of Transpersonal Psychology*, 1, 56-66.

137. A holistic approach to creativity. În C. W. Taylor (coord.), *A climate for creativity: Reports of the Seventh National Research Conference on Creativity*, Universitatea Utah.

138. *The healthy personality: Readings*. (Cu Hung-Min Chiang), Van Nostrand Reinhold.

139. Notice biographique et bibliographique. *Revue de Psychologie Appliquee*, 18, 167-173.

140. Toward a humanistic biology. *American Psychologist*, 24, 724-735.

141. Humanistic education vs. professional education. *New Directions in Teaching*, 2, 6-8.

#### 1970

142. *Motivation and Personality* (ediție revizuită), Harper & Row.

143. Humanistic education vs. professional education. *New Directions in Teaching*, 2, 3-10.

#### 1971

144. *The farther reaches of human nature*, Viking Press (Esalen Series).

145. Humanistic psychology: Interviews with Maslow, Murphy and Rogers (redactat de W. B. Frick), Merrill.

#### 1972

146. *Abraham H. Maslow: A memorial volume*, Brooks/Cole.

#### 1973

147. *A. H. Maslow: An intellectual portrait* (by Richard J. Lowry), Brooks/Cole.

148. *Dominance, self-esteem, self actualization: Germinal papers of A. H. Maslow* (coordonate de Richard J. Lowry), Brooks/Cole.

**1977**

149. Politics 3 (Însemnări ale lui Maslow redactate de Robert E. Kantor). *Journal of Humanistic Psychology*, 17(4), 5–20.

**1979**

150. *The journals of A. H. Maslow* (Vol. I și II) (coordonate de Richard J. Lowry), Brooks/Cole.

151. Humanistic education, *Journal of Humanistic Psychology*, 19(3), 13–26.

Tipar: „Monitorul Oficial“ R.A.